DISTORSIUNEA TIMPULUI ÎN HIPNOZĂ

O investigație experimentală și clinică

LINNF. COOPER, MD

și

MILTON H. ERICKSON, MA, MD

© 2004 OTC Publishing Corp

Prefață la a doua ediție

Explicarea, în prima ediție a acestei cărți, a aspectelor experimentale și clinice ale distorsiunii timpului hipnotic ca concept specific și o nouă tehnică a fost o sarcină cea mai intrigantă pentru autori. Recepția a acordat cărții, după cum reiese din recenzii favorabile, epuizarea primei și a doua tipăriri, primirea scrisorilor de anchetă despre procedurile experimentale de la cercetători din multe părți ale țării, chiar și din străinătate, și comentariul favorabil din partea a zeci de clinicienii cu privire la propria lor utilizare a distorsiunii timpului hipnotic, au fost cei mai stimulatori.

Cu toate acestea, autorii își pot merita doar o mică parte din aceasta. Momentul primei ediții, 1954, a fost deopotrivă fortuit și norocos. Impulsul dat de al Doilea Război Mondial utilizării științifice a hipnozei continua sub forma dezvoltării progresive a interesului medical general. Profesia stomatologică, interesată de multă vreme, a manifestat acest lucru preluând conducerea în utilizarea hipnozei în practica de cabinet. Eforturile depuse anterior de catedrele de psihologie ale diferitelor universități pentru a trezi un interes larg răspândit pentru cercetarea în hipnoză au căpătat o nouă vitalitate. Concomitent cu acest interes în continuă creștere, a apărut prima ediție și a profitat foarte mult de pe urma. În plus, a fost o carte scrisă de medici în care au fost prezentate lucrări pur experimentale și pur clinice cu aplicații noi și diferite - asta într-un moment de căutare a unor noi tehnici de adaptare specială la problemele medicinei psihosomatice.

La mai puțin de un an de la publicarea primei ediții, dar expresiv doar pentru faptul că interesul pentru hipnoza științifică nu era limitat la nicio țară, Asociația Medicală Britanică a aprobat în mod oficial utilizarea medicală.

și predarea hipnozei și a dezaprobat folosirea ei de către laici. Tot în 1955, Școala de Stomatologie a Universității Marquette și în 1956, Școala de Medicină Stomatologică a Universității Tufts, pentru a da exemple de interes academic, au organizat seminarii formale despre hipnoză ca parte a instruirii postuniversitare. Apoi, în 1957, s-a organizat la nivel național Societatea Americană de Hipnoză Clinică cu afilieri internaționale cu alte societăți științifice naționale și cu apartenență pe bază de doctorat în psihologie, stomatologie sau medicină. Astfel, s-a inaugurat o eră a aprobării profesionale generalizate a științificului prin hipnoză și a atragerii interesului și participării clinicienilor de pretutindeni.

În 1958, Asociația Medicală Americană a aprobat în mod oficial utilizarea și predarea hipnozei ca metodologie medicală de valoare semnificativă. Recunoașterea ulterioară a fost acordată de alte societăți medicale și stomatologice naționale și de stat sau regionale.

Pe fondul acestui interes, o a doua ediție este publicată ca o reformulare a unei metodologii care oferă o oportunitate atât pentru cercetare, cât și pentru aplicare clinică într-o mare varietate de probleme din medicină și stomatologie, atât fiziologice, cât și psihologice. În afară de modificările și completările minore la prima secțiune a acestei cărți, justificarea pentru a numi această problemă o a doua ediție este faptul că adăugăm o a treia secțiune relativ scurtă, dar nouă și diferită, orientată clinic, dar cu o varietate de semnificații experimentale. Această nouă secțiune, în opinia autorilor, constituie o elaborare hotărât importantă a unui alt aspect semnificativ al distorsiunii timpului hipnotic - aspect menționat doar pe scurt în discuțiile din prima ediție, dar care a fost cu totul trecut cu vederea pentru elaborare atât experimental, cât și clinic. Această fază a distorsiunii hipnotice a timpului este scurtarea sau condensarea experienței subiective în timp,

invers al prelungirii subiective sau extinderii timpului tratate pe larg în prima ediție. Două tipuri de constatări observaționale sunt folosite pentru a explica manifestările condensării subiective în timp, cele care derivă din dezvoltări spontane neplanificate și cele care decurg dintr-o utilizare sistematică a condensării timpului ca măsură clinică în tratarea experiențelor subiectiv dificile sau supărătoare.

Odată cu această nouă secțiune adăugată cărții, autorii simt că au reformulat și completat acum o descriere rezonabil de cuprinzătoare a conceptului de distorsiune subiectivă a timpului hipnotic. Speranța lor este că munca experimentală și clinică a altora va continua sarcina de a investiga problemele psihosomatice implicate în valorile subiective ale timpului, atât extinse cât și condensate, și care sunt atât de importante, fie în sănătate, fie în boală, în viața experiență a individual.

L. FC

M. EL

Prefață la prima ediție

Lucrarea raportată în această monografie s-a realizat, după cum a venit ocazia, în perioada dintre februarie 1948 și mai 1954. Pe măsură ce experimentele au progresat, constatările au condus la speculații cu privire la semnificația și posibilele implicații ale acestora. Atat de interesante au fost unele dintre intrebarile ridicate incat, in loc sa incercam sa studiem exhaustiv oricare dintre ele, au fost efectuate o serie de experimente pilot care implicau diferite probleme. Cu alte cuvinte, a fost, într-un sens, ca și cum ar fi făcut o serie de scurte excursii de explorare în diferite direcții într-un tărâm ciudat. Speranța autorilor este că această prezentare îi poate stimula pe alții să se aventureze mai departe.

În partea I, autorul s-a inspirat în mod liber din două articole, „Distorsiunea timpului în hipnoză. I” și „Distorsiunea timpului în hipnoză, II”, publicate inițial în Buletinul Centrului Medical al Universității Georgetown. În plus, capitolele 18, 19 și 22 sunt retipărite aici , cu unele modificări, din articolele apărute în Journal of Psychology and in Science. Pe de altă parte, o bună parte a lucrărilor nepublicate anterior este inclusă în Partea I. Partea a II-a, în care sunt prezentate rapoarte de caz, este complet nouă, cu excepția unei secțiuni.

Autorii îi sunt foarte recunoscători Dr. Harold Rosen pentru interesul și încurajarea sa în timpul fazei experimentale a lucrării. De asemenea, doresc să mulțumească Centrului Medical al Universității din Georgetown, Companiei Macmillan, Asociației Americane pentru Avansarea Științei și Dr. Carl Murchison pentru permisiunea de a folosi materialele publicate anterior de ei.

L. FC

M. EL

cuvânt înainte

Acesta este singurul studiu detaliat al unei singure tehnici hipnotice specifice - în afară de cel al simptomelor - dispariția prin sugestie verbală directă - cu care eu personal sunt familiarizat. Ca atare, constituie o contribuție semnal în domeniu.

Primul articol al Dr. Cooper despre distorsiunea timpului a apărut în 1948. În aceasta și în cele cinci publicații ulterioare ale sale pe acest subiect, el și-a limitat în mod foarte specific definiția termenului la cea a unei diferențe marcate între durata aparentă și citirea ceasului un interval de timp dat. Acest lucru în sine, după cum știm cu toții, nu este un fenomen neobișnuit. Poate apărea în timpul stresului de luptă, în timp ce visezi sau când se află sub influența unor medicamente precum mescalin (peyote). Conceptul, așa cum a fost dezvoltat de Dr. Cooper, conotă totuși încetinirea percepției subiective a timpului, în condiții stabilite rigid și specificate, prin intermediul tehnicilor hipnotice pe care le descrie în detaliu în această carte.

O serie de critici au fost ridicate împotriva cercetărilor publicate anterior de Dr. Cooper pe acest subiect. S-a afirmat, de exemplu, că încearcă să explice procesele psihologice complexe prin dispozitive semantice, că este extrem de naiv din punct de vedere psihologic și că ceea ce el crede că este facilitarea învățării (și ceea ce alții numesc uneori eficacitatea învățării) ar putea fi condiționat. de alți factori decât cei implicați de distorsiunea timpului, deși care sunt acești factori nu a fost descris.

Dacă, totuși, aceste critici sunt formulate, nu negativ, ci pozitiv și constructiv, în curând devine evident că întreaga problemă a eficienței învățării - și factorii care stau la baza acesteia - iese în prim-plan. Au fost formulate condiții, atât în

publicațiile sale anterioare și în acest volum, care pot fi luate în considerare în orice studiu experimental suplimentar al procesului de învățare. Aceasta este o contribuție semnificativă și semnificativă și trebuie considerată de primă importanță. Cu o alterare marcată a percepției timpului, așa se pare, o activitate mentală accelerată pare posibilă. Acesta este, de fapt, ceea ce este discutat, investigat și evaluat, din unghiuri variabile de abordare filosofică, psihologică și psihiatrică, pe parcursul acestei cărți. Trebuie să lăudăm industria și diligența cu care în ultimii șase ani Dr. Cooper a investigat și a dezvoltat atât de conștiincios un concept atât de important.

Distorsiunea timpului sub hipnoză este o formă de manipulare a timpului. Implicațiile sale terapeutice au fost detaliate de Dr. Erickson, într-un articol scris în colaborare cu Dr. Cooper, încă din 1950. A doua jumătate a acestei lucrări, totuși, le enumeră în detaliu - și cu material ilustrativ semnificativ de caz. Accentul este pus pe utilizarea adjuvantă a acestei tehnici hipnotice foarte specifice în încercările terapeutului de a-și ajuta pacientul cel mai rapid și cel mai semnificativ.

Aceasta înseamnă, desigur, că mediul experiențial al pacientului - capacitățile, comportamentul, gândirea și emoțiile sale trebuie să fie luate în considerare în mod constant. Prin urmare, relațiile interpersonale, intrapersonale și de obiect sunt aduse în atenție. Problemele implicate și ingeniozitatea cu care pot fi rezolvate pot fi văzute cu claritatea caricaturii din protocoalele de caz rezumate încorporate în a doua jumătate a acestei monografii.

Cercetările anterioare ale Dr. Erickson cu tehnici hipnotice l-au plasat în fruntea autorităților mondiale în acest subiect. El a studiat, conceput și evaluat o serie de tehnici hipnotice și a raportat

rezultatele sale în unele dintre cele mai semnificative dintre publicațiile pe această temă. Înțelegerea noastră a bazelor motivaționale ale comportamentului uman a fost îmbunătățită de cercetările psihologice experimentale și clinice terapeutice pe care el și colegii săi le-au publicat despre privirea la cristale, scrierea automată, inducerea nevrozelor experimentale paralele, luarea în considerare tăcută a alte metode non-nevrotice și mai adecvate de rezolvare a factorilor care stau la baza simptomelor etc. Lucrările sale privind regresia în timp, care a fost deja publicată, și munca sa privind progresia în timp, care este acum în publicare, sunt de primă importanță. Și studiul său actual al posibilelor implicații terapeutice, atunci când este utilizat cu pacienți specifici, ale distorsiunii timpului este la fel de semnificativ.

Pentru a rezuma: conceptul de distorsiune a timpului, în sensul foarte specific în care acest termen este definit în această lucrare, dar în implicațiile sale non-terapeutice, este discutat, investigat și evaluat în prima jumătate a acestei cărți de Dr. Cooper. . Procedând astfel, sunt formulate condiții care pot – și poate trebuie – să fie luate în considerare mai târziu în studiile experimentale ale procesului de învățare. Fenomenele clinice implicate, cu referire specifică la aplicațiile terapeutice, sunt discutate și studiate de Dr. Erickson, împreună cu material ilustrativ semnificativ de caz, în a doua jumătate a acestei lucrări.

Toți cei care lucrăm în domeniu avem o datorie de recunoștință față de cei doi autori pentru această contribuție detaliată a lor.

Este un privilegiu și o onoare pentru el invitat să scrie Prefața acestei monografii.

PH.D., MD. HAROLD ROSEN

Scoala de Medicina

Universitatea Johns Hopkins din Baltimore, Maryland

Cuprins

De când mintea umană s-a trezit pentru prima dată din somn și i s-a permis să-și dea frâu liber, nu a încetat niciodată să simtă natura profund misterioasă a conștiinței timpului, a progresului lumii în timp, a Devenirii.

-HERMANN WEYL

PARTEA I

Studii experimentale

Linn F. Cooper, MD

WASHINGTON DC

CAPITOLUL 1

Introducere

În esență, studiile prezentate aici se referă la experiența indusă la subiectul hipnotizat ca urmare a sugestiei verbale. Prin experiență înțelegem conținutul câmpului de conștientizare al subiectului. Ea include astfel toate acele entități care sunt imediat cunoscute, printre care se numără senzațiile, pulsiunile, sentimentele, emoțiile, imaginile, tonul sensului, voința etc. și amintirile acestora. Este important de subliniat că această definiție nu prevede nicio prevedere cu privire la faptul dacă o anumită entitate experiențială este demonstrabilă altora sau nu. Un scaun pe care două persoane îl privesc și îl descriu unul altuia este o entitate experiențială, așa cum este un scaun halucinat cunoscut doar de un individ. Este bine cunoscut, desigur, că domeniul conștientizării poate fi alterat de direcția atenției cuiva, dar aceasta nu este o considerație importantă aici. Pe de altă parte, conform definiției de mai sus, nu putem recunoaște un astfel de termen ca „experiență inconștientă” când acest termen înseamnă „experiență” de care subiectul nu este conștient. O persoană inconștientă poate fi conștientă de experiență sub forma unui vis,

desigur. Astfel, el este conștient de vis, deși inconștient clinic. Pe de altă parte, când nu există conștientizare, nu există experiență în sensul în care vom folosi cuvântul.

Să presupunem că un bărbat participă la o conferință de 15 minute, dar nu notează timpul. După conferință îl întrebăm: „Cât a durat conferința”’ și el răspunde: „Nu știu, nu am notat ora”. Apoi îl întrebăm: „Cât a durat

pare să fie?" și răspunsul lui este: „Părea să fie aproximativ 25 de minute." Această afirmație despre cât de lung părea să fie intervalul dintre începutul și sfârșitul conferinței, o vom numi durata aparentă a intervalului.

Să presupunem acum că prietenul nostru, în loc să ignore ora, a notat că era ora nouă când a început conferința și că era 9:15 când a încheiat-o. Este destul de evident atunci, cu condiția ca ceasul să funcționeze corect, că vârful minutelor s-a deplasat peste 15 diviziuni de un minut în intervalul dintre începutul și încheierea conferinței. În acest caz, prietenul nostru, dacă este întrebat cât de mult a durat conferința, poate răspunde sincer „15 minute”. Afirmând astfel acest rezultat al observațiilor sale de ceas, adică, că intervalul a fost de 15 minute, el dă ceea ce vom numi citirea ceasului intervalului.

Aceste două concepte, durata aparentă și citirea ceasului unui interval, vor fi discutate pe larg într-o altă secțiune. Dorim să subliniem aici, totuși, că unitățile angajate au același nume în fiecare caz (minute în acest caz) și că toate intervalele care pot fi cunoscute din experiență pot fi considerate din ambele puncte de vedere. În plus, în funcție de circumstanțe, acestea pot fi în strâns acord sau în mare divergență. În exemplele de mai sus, cele două diferă cu 10 minute. Când există o diferență marcată între durata aparentă și citirea ceasului unui interval dat, spunem că este prezentă distorsiunea timpului.

După cum se va sublinia mai târziu, atât durata cât și succesiunea sunt cunoscute în experiența imediată, deoarece putem spune despre două evenimente că unul este înainte sau după sau simultan cu celălalt și, în anumite limite, putem distinge cu ușurință între lungimile a două evenimente succesive. intervale. Această cunoaștere a secvenței și a duratei este realizată prin intermediul simțului nostru temporal sau al simțului timpului experiențial, iar studiile de față

au fost întreprinse pentru a afla dacă sensul duratei unui interval poate fi sau nu modificat în mod deliberat prin intermediul sugestiei verbale în stare de transă. Vom avea multe de spus despre timpul experiențial în paginile următoare, dar este bine să remarcăm aici că este aparent un concept care nu este ușor de înțeles de unii indivizi. Motivul pentru acest lucru nu este în prezent clar, dar a condus la o cantitate considerabilă de dificultăți în comunicarea constatărilor noastre unor astfel de persoane, care nu de puține ori au declarat că nu au nici cea mai mică idee cu privire la ce au vrut autorii. .

Experimentele inițiale au implicat utilizarea unui metronom care a lovit cu o rată constantă de o lovitură pe secundă. Subiectului hipnotizat i s-a sugerat că metronomul era încetinit treptat, iar

rapoartele indică faptul că subiectul a experimentat de fapt o încetinire marcată a ritmului. Cu alte cuvinte, se pare că durata aparentă a intervalelor a devenit mult prelungită.

Următoarele studii au implicat participarea subiectului la activități halucinatorii în intervalele aparent prelungite, iar rezultatele au indicat că cantități mari de astfel de activități ar putea fi angajate în aceste circumstanțe. Cu alte cuvinte, cu ceasul citind între bătăile metronomului o secundă, iar durata aparentă a intervalelor un minut, subiectul a raportat, pe parcursul a zece mișcări succesive, o cantitate de activitate care a fost adecvată pentru zece minute, mai degrabă decât zece secunde. Este deosebit de semnificativ faptul că această activitate părea să progreseze într-un ritm normal sau obișnuit în ceea ce privește subiectul.

Ulterior, a fost dezvoltată o tehnică prin care activitatea halucinatorie ar putea fi produsă în condiții de distorsiune a timpului fără utilizarea metronomului. Următorul raport al unui experiment va servi pentru a oferi cititorului o idee generală despre procedură

care, cu variații, a fost folosit în majoritatea acestui studiu. Subiectul, care se afla într-o transă moderat profundă, zăcea nemișcat pe o canapea, cu ochii închiși peste tot. E. înseamnă experimentator, S. subiect.

1. E. Ce ai vrea să faci acum?

2. S. Aș dori să petrec o jumătate de oră călare într-un automobil.

3. E. Acum ascultă-mă cu atenție. Când îți dau

semnalul de pornire spunând „Acum”, vei petrece cel puțin o jumătate de oră din timpul tău special mergând într-un automobil și va fi o călătorie plăcută. Aici vine semnalul de pornire, „Acum”.

(Zece secunde mai târziu)

4. E. Acum fă-ți mintea în gol.

(Subiectul a fost apoi trezit.)

5. E. Spune-mi ce s-a întâmplat, te rog.

6. S. (Subiectul a povestit cum ea și sora ei, ambele

copiii la acea vreme, stăteau pe bancheta din spate a mașinii și numărau vacile văzute pe parcurs. Sora ei a câștigat jocul, numărând de la 45 până la 42. Apoi au decis să numere licențele care poartă litera „C”. A fost lent, pentru că era puțin trafic. Amândoi le-au văzut pe aceleași, 14 în total. Apoi s-au oprit la un stand de la marginea drumului pentru a cumpăra limonadă de la o fetiță cu codițe și câțiva dinți lipsă pentru că „le-a părut rău pentru ea”.)

7. E. A fost real?

8. S. Da.

9. E. Au existat omisiuni?

10. S. Nr.

11. E. Ți-a plăcut?

12. S. O, da!

13. E. Cât timp mi s-a părut?

14. S. O jumătate de oră ușor.

Cel mai important este să subliniem că subiectul a rămas nemișcat în timpul acestei experiențe halucinatorii.

Următoarea terminologie se aplică diferitelor părți ale procedurii de mai sus:

Punctul 3. Acesta conține o expresie introductivă, „Acum, ascultă-mă cu atenție. Când îți dau semnalul de pornire spunând „acum". „Vei petrece cel puțin o jumătate de oră din timpul tău special" este alocarea timpului personal sugerat. Expresia „călărit într-un automobil și va fi o plimbare plăcută" este cunoscută ca instrucțiune de activitate. „Aici vine semnalul de pornire, „Acum"," se explică de la sine.

Punctul 4. Această expresie este cunoscută sub numele de semnal de terminare.

Punctul 5. Aceasta este cererea de raport.

Punctul 6. Acesta este raportul subiectului.

Punctul 13. Aceasta este o cerere pentru durata aparentă a experienței.

Punctul 1 4. Aceasta este durata aparentă raportată de subiect.

Citirea ceasului de 10 secunde a intervalului dintre semnalul de pornire și semnalul de terminare constituie timpul alocat. Intervalul în sine, în timpul căruia subiectul se angajează în activitatea sugerată, este intervalul de activitate.

COMENTARII

Este evident din punctele 1 și 2 că, în acest experiment special, subiectului i sa oferit o alegere de activități. Acest lucru nu este deloc necesar, dar are o oarecare importanță în timpul antrenamentului.

Faptul că durata aparentă (punctul 14) a activității a fost „o jumătate de oră ușoară", în timp ce citirea ceasului a fost de 10 secunde, a indicat că era prezentă o distorsiune a timpului.

Raportul subiectului de la punctul 6 este o simplă relatare narativă a unei călătorii pe care a făcut-o într-un automobil și ar fi putut la fel de bine să fi fost făcută cu privire la o călătorie de trezire reală ca și la o călătorie halucinată. Subiectul a insistat că, în

prezentarea acestui raport, ea s-a referit la amintirea ei despre o experiență foarte reală, la fel cum ar face-o dacă ar relata un eveniment din veghe. Nu am prevenit nici un efort pentru a interoga subiecții în acest punct și, fără excepție, ei insistă că aceasta este natura proceselor lor mentale în timpul raportării. Desigur, cantitatea de detalii pe care cineva le oferă în mod spontan în povestirea unei experiențe trecute variază în funcție de individ și de instrucțiunile sale, precum și de ceea ce a observat. Adresând întrebări speciale referitoare la detalii, subiecții vor furniza o sumă suplimentară din amintirea experienței. Este bine să subliniem că, în viața normală, deseori cineva nu observă prea multe despre mediul fizic, deoarece atenția cuiva poate fi îndreptată în altă parte.

Nu a fost folosită nicio altă sugestie decât cea dată la punctul 3. Totuși, vedem că în această activitate raportată la alegerea subiectului, ea și sora ei s-au amuzat jucând un joc de modă veche cunoscut sub numele de „roadside cribbage”, care implică numărarea. Faptul că unele dintre sarcinile ei anterioare erau legate de numărarea obiectelor halucinatorii explică probabil acest lucru. Considerăm că experimentele de numărare, care vor fi descrise mai târziu, au o importanță deosebită, deoarece ne oferă un fel de „ceas subiectiv”.

Un alt lucru interesant despre acest raport este prezența a ceea ce s-ar putea numi un „întâmpl coincident”. Ne referim la incidentul opririi pentru a cumpăra limonadă de la fetiță. Așa ceva este atât de tipic

uman și firesc că, în opinia noastră, dă credibilitate raportului subiectului. Am întâlnit multe incidente similare și vom enumera câteva dintre ele în altă parte.

Nu trebuie subliniat că baza obișnuită pe care o avem pentru o presupunere privind natura experienței unui alt individ este o formă de comunicare. Acest lucru se realizează cel mai frecvent prin intermediul verbalizării, fie vorbite, fie scrise. Cuvintele rostite sunt un fenomen auditiv, iar cuvintele scrise unul vizual, iar ambele aparțin lumii „publice”. Prin urmare, este evident că problema noastră este să evaluăm, în termenii experienței sale reale, raportul subiectului nostru și de răspunsul la această întrebare depinde semnificația acestei lucrări.

Dacă subiectul nostru a fabricat în mod deliberat din orice motiv, sau dacă ea se deda la fabricarea sau elaborarea inconștientă, nu suntem în măsură să cunoaștem natura experienței ei în intervalul de activitate.

O altă posibilitate, așa cum se va arăta în capitolul 22, este că sugestia noastră a dat naștere unei iluzii, adică simpla credință că a făcut o plimbare cu mașina și că a completat detaliile descriptive în timpul raportului ei fie conştient, fie inconştient. În acest sens, este bine să reamintim cititorului că, în viața normală de veghe, o persoană poate să-și amintească și, prin urmare, să creadă pe bună dreptate, că a fost într-un anumit loc în trecut, dar totuși nu este în măsură să furnizeze niciunul dintre detalii. Dacă subiectul nostru ar fi în iluzia că a făcut o plimbare cu mașina, adică dacă pur și simplu ar crede că a făcut-o și dacă ar fi sinceră și nu se complacă în falsificare sau elaborare inconștientă, ea ar afirma doar că nu ar

putea da nimic. a detaliilor, deși era sigură că a luat drumul. De fapt, acest lucru s-a întâmplat printre subiecții noștri.

La punctul 12, răspunsul „Oh, da!” a fost dat cu un sentiment emoțional evident.

Este de sperat că scurta introducere de mai sus îl va determina pe cititor să aibă în minte cel puțin posibilitatea ca rapoartele subiecților noștri să fie într-adevăr descrieri ale experiențelor reale. Acest lucru poate, în opinia unor persoane, să le solicite o mare parte din credibilitatea lor și, prin urmare, ar fi potrivit să subliniem că toți acceptăm realitatea viselor nocturne, ele însele o formă naturală de fenomene halucinatorii care arată frecvent distorsiunea timpului. Motivul acestei acceptări generale este, fără îndoială, faptul că visele sunt o experiență umană comună, cunoscută fiecăruia dintre noi. Totuși, dovada noastră că alți oameni decât noi înșine visează constă numai în rapoarte verbale ale visătorului. Adevărat, experiența halucinantă în condiții de distorsiune a timpului în stare de transă a fost avută de un număr relativ mic de subiecți experimentali, dar acest fapt în sine nu este un motiv adecvat pentru a refuza acestor rapoarte același statut, în ceea ce privește credibilitatea. , pe care le acordăm rapoartelor referitoare la visul nocturn comun. Ne dăm seama, desigur, că experiențele pretinse de subiecții noștri, atunci când sunt luate în legătură cu relațiile lor în timp, sunt uimitoare și, la prima vedere, oarecum incredibile. Cu toate acestea, îndoielile cu privire la veridicitatea unor astfel de rapoarte nu trebuie să se bazeze pe natura uimitoare a conținutului lor, ci mai degrabă pe tendințele de falsificare, elaborare sau producere a iluziei care pot fi legate de starea de transă și de fenomenele asociate cu aceasta. Posibilul rol jucat de acești și alți factori va fi discutat pe larg în capitolele următoare.

Experimentele inițiale au adus multe întrebări, la fel ca și cele ulterioare, iar această lucrare în ansamblu este o încercare de a răspunde la unele dintre ele. Rezultați

investigațiile au fost mai puțin amănunțite în unele cazuri decât în altele și, în consecință, rezultatele variază ca semnificație. Prezentăm constatările mai puțin concludente împreună cu cele mai concludente în speranța că acest lucru va stimula cercetări ulterioare într-un domeniu care se poate dovedi fructuos din punct de vedere al psihologiei, psihiatriei și filosofiei.

CAPITOLUL 2

Timp

Einstein a făcut următoarea afirmație: „Experiențele unui individ ni se par aranjate într-o serie de evenimente; în această serie, evenimentele singulare pe care le amintim par a fi ordonate după criteriul „mai devreme” și „mai târziu”. există, prin urmare, pentru individ, un I-timp sau un timp subiectiv. Acest lucru în sine nu este măsurabil. Pot, într-adevăr, să asociez numerele cu evenimentele, în așa fel încât un număr mai mare să fie asociat cu evenimentul ulterior decât cu una anterioară.Această asociere o pot defini prin intermediul unui ceas comparând ordinea evenimentelor furnizate de ceas cu ordinea serii date

de evenimente.Înțelegem prin ceas ceva ce oferă o serie de evenimente care pot fi numărat.” (1) (A se vedea, de asemenea, nota de subsol de la sfârșitul capitolului)

În timp ce acționările unui ceas se deplasează dintr-o poziție în alta, în cosmos au loc un număr infinit de alte schimbări. Și oriunde există acel fenomen pe care îl numim conștientizare, există probabil un sentiment al trecerii timpului și un sentiment al secvenței. Cu alte cuvinte, experiența pare să fie inseparabil împletită cu simțul timpului care, așa cum este adevărat pentru alte experiențe „primare”, este indefinibil. Cu toate acestea, știm cu toții ce este și, aparent, concepem durata ca o mărime, pentru că vorbim de un timp lung sau scurt și comparăm cu ușurință intervalele de timp unul cu altul. Experiența noastră a timpului diferă de cea a spațiului într-un mod ciudat prin faptul că pare a fi a noastră și inseparabil de însăși existența noastră.

TIMP EXPERIENȚIAL

Să presupunem că lovim ușor două pietre împreună de două ori. Cele două sunete astfel produse constituie două evenimente experiențiale care sunt amintite. Dintre aceste sunete putem spune:

1. Au avut loc concomitent cu lovirea împreună a pietrelor.

2. Fiecare a fost prezent doar pentru o clipă.

3. Un sunet l-a precedat pe celălalt.

4. Între ele era un interval de timp.

5. Intervalul a avut durată.

6. În timpul intervalului am fost conștienți de trecerea sau curgerea timpului

Toate acestea sunt cunoscute în experiența imediată fără referire la vreun fel de ceas și ne referim la mijloacele prin care acest lucru este posibil ca simțul nostru temporal sau sensul timpului experiențial. Conștientizarea „curgerii” sau trecerii timpului este limitată la prezent și amintirea noastră ne permite să cunoaștem durata. Durata este o magnitudine non-spațială și, în anumite limite, putem compara durata intervalelor de timp sau evenimentelor. Cea mai scurtă durată perceptibilă este instanta, care poate fi considerată ca un punct al timpului experiențial. Deoarece durata este o magnitudine, punctele sau loci sunt ordonate în interiorul ei, astfel încât să putem ști că un moment este mai devreme sau mai târziu decât altul. Cu alte cuvinte, secvența relației este cunoscută în experiența imediată. Când două evenimente sunt trăite în același moment, suntem conștienți de relația de simultaneitate. Termenul de timp experiențial, deci, în sensul său mai larg, include toate aceste concepte. Într-o utilizare mai restrânsă, se aplică senzației de durată.

Este sentimentul nostru de durată care ne face să ne gândim la intervalele de timp experiențiale ca mărimi. Și într-adevăr, intervalele scurte de timp experiențiale pot fi comparate cu adevărat,

în limite, prin referire la sentimentul nostru de durată. Astfel, putem ști din experiență imediată că un astfel de interval este mai lung decât altul. În plus, deoarece viața noastră este reglementată de ceasuri, fiecare dintre noi are o idee mai mult sau mai puțin definită despre sentimentul duratei pe care o simțim de obicei atunci când ceasul secund al unui ceas se mișcă peste o diviziune de o secundă. Acest lucru ne permite, cu o precizie destul de mare, să numărăm la o astfel de rată încât a doua a unui ceas să se miște peste o diviziune de o secundă în intervalul dintre fiecare pereche de numere. Aceste „secunde experiențiale” ar putea fi considerate a fi adevărate unități, deși inexacte, ale timpului experiențial. Același lucru se poate spune despre „minute experiențe” și multipli mici ai acestora.

Din păcate, așa cum se va vedea mai jos, cuvântul „durată” este folosit în fizică într-un sens complet diferit. În fizică înseamnă citirea ceasului unui interval de timp, adică avansarea acelui ceas, măsurată în unități spațiale, pe parcursul unui interval.

ORA MONDIALĂ

În fizica clasică s-a luat o poziție confuză în ceea ce privește intervalul de timp experiențial, pentru că aici se stipulează că intervalele de timp experiențial trebuie comparate prin intermediul mișcării corpurilor. Astfel, două astfel de intervale sunt definite ca fiind egale atunci când un corp, mișcându-se exact în aceleași circumstanțe în ambele cazuri, se mișcă la fel de departe într-un interval ca și în celălalt. În scopuri practice, rotația pământului a fost aleasă ca o instanță de mișcare care continuă în „exact aceleași circumstanțe”, și astfel dacă un punct de pe suprafața pământului se mișcă printr-un arc de aceeași lungime în timpul

două intervale de timp experiențial, se spune că intervalele sunt egale. Și, deoarece ceasurile noastre obișnuite sunt calibrate la rotația pământului, atunci când un punct de pe acul unui ceas se mișcă printr-un arc de aceeași lungime în două intervale, se spune că intervalele sunt, din nou, egale. În experiență, mișcarea implică încărcare în poziție în spațiul experiențial și aceasta este măsurată prin intermediul unităților spațiale experiențiale. În cazul minutelor unui ceas, cercul de pe cadran peste care se mișcă vârful este împărțit în 60 de arce egale numite minute. În cazul mâna a doua, cercul este împărțit în 60 de arce egale numite secunde. Aceste arcuri, deci, sunt distanțe pe circumferința unui cerc peste care se mișcă mâna. Ele sunt unități spațiale experiențiale, iar „intervalele” dintre fiecare două semne de minute și fiecare două semne de secundă sunt intervale spațiale experiențiale și nu intervale de timp experiențial. Adevărat, dacă o persoană notează momentul în care arătatorul minutelor se află în punctul marcat cu 12 și acel moment în care se află în punctul marcat cu 1, el este conștient că aceste două momente sunt separate de un interval de timp experiențial. Dar simțul său al duratei în timp ce mâna se mișcă peste aceleași cinci minute-diviziuni poate fi foarte diferit când, o oră mai târziu, el repetă observația, deoarece acest sentiment al duratei depinde de mulți factori diferiți.

În distorsiunea timpului în hipnoză, poate exista o diferență foarte marcată în durata experienței a două intervale de timp, în fiecare dintre ele, câte o mână de ceas a avansat la aceeași distanță. Prima i

se poate părea subiectului că durează un minut, iar a doua 30 de minute, în funcție de sugestiile date. Cu toate acestea, atunci când sunt comparate conform metodei fizicienilor, intervalele sunt pronunțate egale. Astfel, ceasurile noastre nu măsoară cu adevărat, sau nu compară, cantități de timp experiențial.

Unitățile de cadran de ceas sunt, desigur, legate în mod arbitrar de rotația pământului. În timp ce ceasul secund al unui ceas se mișcă peste o diviziune de o secundă, un punct de pe suprafața pământului avansează cu aproximativ o parte 86400 din circumferința cercului în care se mișcă. Vom folosi termenul de citire a ceasului (CR) pentru aceste distanțe de cadran ceas măsurate în secunde sau minute, termenul ceas pentru a include ceasul obișnuit, ceasul sau cronometrul. În experimentele cu metronomul, metronomul nostru a fost calibrat la un ceas. Expresia „frecvența metronomului a fost constantă la 60 de lovituri pe minut” înseamnă că s-au sunat 60 de lovituri în timp ce acul minutelor unui ceas a avansat peste diviziunea de un minut pe cadran sau că în timpul intervalului de timp experiență între oricare două lovituri succesive, a doua a unui ceas a avansat peste o divizie de o secundă.

În rezumat, secundele și minutele afișate pe cadranul nostru sunt unități spațiale experiențiale, la fel ca centimetrii sau inchii de pe o riglă. Ei măsoară diferența de poziție a mâinii rezultată din mișcare în timpul unui interval de timp experiențial. Este clar atunci că, deși ne referim la ele ca unități de timp, este un timp care este destul de diferit de timpul experienței. Într-adevăr, cuvântul timp, așa cum este folosit aici, poate fi ușor definit în termeni de concepte spațiale. Noi desemnăm această formă de timp ca timp de ceas, timp fizic, timp obiectiv sau timp mondial (WT).

Notă de subsol - Einstein, în ediția a 5-a a cărții sale „The Meaning of Relativity” (Princeton University Press, 1955) spune la pagina 1, „Înțelegem prin ceas ceva care oferă o serie de evenimente care pot fi numărate și care are alte proprietăți despre care vom vorbi mai târziu”. Apoi, la pagina 2. el spune: „Concepția asupra corpurilor fizice, în special a corpurilor rigide, este un complex relativ constant al unor astfel de percepții senzoriale. Un ceas este, de asemenea, un corp, sau un sistem, în același sens, cu proprietate suplimentară că seria de evenimente pe care o numără este formată din elemente care pot fi toate considerate egale”.

CAPITOLUL 3

TIMP EXPERIENȚIAL

Timpul experienței. În această lucrare, durata este cea mai importantă componentă a timpului experiențial. Totuși, simțul trecerii sau „curgerii” timpului și relațiile temporale de succesiune și simultaneitate sunt cunoscute doar prin simțul nostru al timpului experiențial. Acest lucru a fost discutat în capitolul 2.

ORA MONDIALĂ (WT)

Sinonime pentru ora mondială sunt ora ceasului, timpul fizic sau timpul obiectiv. Acest tip de timp a fost discutat în capitolul 2, unde s-a

subliniat că unitățile sale sunt cu adevărat spațiale și sunt citite de pe cadranul unui ceas sau ceas.

Când vorbim de ora mondială a unui interval de timp sau eveniment, ne referim la citirea ceasului în timpul evenimentului sau intervalului. În astfel de cazuri, termenul oră mondială (WT) și citirea ceasului (CR) sunt interschimbabile.

Când alocăm o anumită cantitate de timp mondial unei sarcini, numim aceasta timpul alocat (AT) sarcinii. Acolo unde nu se folosește timpul alocat, adică atunci când subiectul este instruit să ne anunțe prin semnal când a terminat o sarcină, ne referim la citirea ceasului dintre semnalul de pornire și semnalul său ca fiind ora mondială (WT) a sarcinii. .

CITIREA CEASULUI (CR)

Citirea ceasului unui interval de timp sau unui eveniment este distanța, măsurată în secunde sau minute, pe care a

acul ceasului a avansat în timpul intervalului sau evenimentului. Cu alte cuvinte, este numărul de secunde diviziuni sau minute-diviziuni peste care s-a deplasat mâna în timpul intervalului sau evenimentului.

În unele cazuri, vorbim despre „durata reală” sau „ora mondială” a unui interval în loc de „citirea ceasului”. Preferăm „citirea ceasului” față de „durata reală” deoarece termenul subliniază faptul că este un concept spațial experiențial.

DURATA APARĂ (SD)

Acesta este răspunsul unei persoane la întrebarea „Cât timp a părut?” Această întrebare se poate referi, desigur, la un interval sau la un eveniment. Un eveniment, dacă nu este instantaneu, are un început și un sfârșit și astfel ocupă intervalul dintre aceste două puncte în timpul experienței. În publicațiile anterioare am folosit termenul „Timp personal estimat (EPT)” pentru acest concept.

Cu toții ajungem să asociem, în mintea noastră, o anumită cantitate de timp subiectiv cu o anumită cantitate de mișcare a acelor ceasului. Astfel, termenul „o secundă” sau „un minut” înseamnă nu numai o anumită distanță avansată de acul ceasului, ci și un interval de timp subiectiv cu o anumită durată. Într-adevăr, așa cum am menționat mai sus, dacă ni se cere să numărăm o serie de intervale de o secundă, în absența unui ceas, putem face acest lucru cu un grad de precizie.

Deși în prezent nu putem măsura cu exactitate timpul experiențial, ne putem obține o idee despre durata aparentă a unui interval de timp sau a unui eveniment întrebând o persoană trează: „Cât timp a părut?” El ar putea răspunde că „Părea de mult timp” sau „Părea de scurtă vreme”. Dacă îl întrebăm: „Câte minute parcă au durat?” ar putea răspunde că intervalul părea să fie de cinci minute. Prin aceasta el vrea să spună că simțul său al trecerii

de timp în timpul intervalului, adică sensul său al duratei sale, a fost aproximativ aceea pe care o experimentează în general în timp ce

arătatorul minutelor unui ceas avansează peste cinci diviziuni de un minut, adică printr-un arc de 30 de grade. Când a fost informat că acul ceasului a înaintat cu doar două minute, el ar putea răspunde: „Părea mai lung decât era (după ceas)”.

Acum să presupunem că întrebăm un individ treaz, care nu a avut acces la un ceas, cât de mult a durat o anumită întâlnire, despre care știm că a durat 30 de minute. El, înainte de a răspunde, își va revizui experiența în intervalul de timp. De fapt, el s-ar putea să-și revizuiască primul răspuns pe măsură ce reflectează în continuare la chestiune.

Dacă era nerăbdător, inconfortabil sau anxios, estimarea sa inițială poate fi mai lungă decât ar fi altfel. Astfel, el ar putea spune că „Părea să fie mult timp, pentru că eram plictisit și incomod și nerăbdător să cunosc pe cineva care mă aștepta”. Este posibil să se întâmple contrariul dacă era interesat sau absorbit de ceva, sau se distra

În absența oricărei culori emoționale distincte în experiența sa, sau după ce a luat în considerare așa cum a existat, el poate apoi să revizuiască ceea ce s-a întâmplat în timpul intervalului - ceea ce a văzut, auzit, făcut sau gândit etc. și chiar și atunci el poate găsi dovezi contradictorii pe care să-și întemeieze judecata. Concluziile sale, când au ajuns în sfârșit, pot duce la o revizuire a oricăror care s-au bazat pe tonul său emoțional.

În orice caz, astfel de estimări ale duratei unui interval precum cele citate recent constituie durata aparentă a intervalului sau timpul personal estimat.

Pe de altă parte, acolo unde persoana implicată găsește un „înlocuitor de ceas”, răspunsul său nu se încadrează în această categorie. De exemplu, prietenul nostru s-ar putea să-și amintească mai târziu că s-a auzit trecând un tren familiar chiar când a început întâlnirea,

și altul la scurt timp după ce s-a terminat. Acest lucru îl face să concluzioneze, pe bună dreptate, că întâlnirea a durat probabil aproximativ o jumătate de oră, întrucât știa când trebuiau să treacă trenurile, astfel încât să înlocuiască un ceas.

Din nou, atunci când o persoană are mijloacele de a calcula efectiv avansul unui ceas în timpul unui interval, nu mai considerăm rezultatul unui astfel de proces ca o estimare. Astfel, un tânăr care aproape că și-a alergat mașina peste o stâncă în timp ce își ducea logodnica la plimbare, a relatat că intervalul de timp în care au fost în pericol părea a fi foarte lung. Analizând anumite alte aspecte ale experienței sale, el a spus că a făcut o cantitate de gândire și reflectare adecvată pentru un interval lung. Cu alte cuvinte, durata aparentă a fost lungă. Cu toate acestea, luând în considerare numărul de picioare pe care mașina a alunecat cu roțile blocate și viteza sa probabilă atunci când s-a produs urgența, a putut să calculeze că citirea ceasului în timpul urgenței a fost de doar câteva secunde.

La fel, un parașutist înspăimântat ar putea spune că i s-au părut cu multe minute înainte ca jgheabul lui să se deschidă. Analizând alte

aspecte ale experienței sale, el ar putea raporta că, atunci când s-a deschis în sfârșit, a făcut-o într-un mod foarte pe îndelete, părând să se desfășoare cu „mișcare lentă” în timp ce o privea. Astfel, estimarea sa anterioară a duratei aparente a fost confirmată de experiența vizuală. Cu toate acestea, din cunoștințele sale despre altitudinea, viteza de cădere și alți factori, el poate, prin calcul, să concluzioneze pe bună dreptate că, în intervalul dintre tragerea cablului și deschiderea jgheabului, mâna a doua a un ceas a avansat peste doar câteva divizii de o secundă.

Pe scurt, atunci, putem spune că, în starea de veghe, durata aparentă sau timpul personal estimat este o estimare a duratei unui eveniment sau a unui interval de timp în

absența unui ceas, sau a unui substitut de ceas, sau a datelor necesare pentru calcul.

O astfel de estimare poate fi dată numai în termeni vagi, cum ar fi „lung” sau „scurt”. Pe de altă parte, este adesea exprimată în secunde sau minute. Acestea, desigur, sunt secunde sau minute experiențiale pe care el a ajuns să le cunoască din experiența trecută.

Acum, dacă întrebăm o persoană cât de lung părea să fie unul dintre visele sale, răspunsul său se va baza, în general, pe experiența sa din vis, iar răspunsul său va fi în termeni de minute sau ore din timpul său de vis.

Așa cum visătorul a fost într-o lume diferită, tot așa și subiectul hipnotizat, în timpul experienței halucinate de tipul cu care avem de-a face, a fost într-o lume diferită. Adevărat, în unele experimente, am „injectat” semnale sonore în halucinațiile sale, dar acestea s-au încadrat în lumea lui halucinată ca parte a țesăturii sale.

Când cereți unui subiect un raport despre o experiență halucinată anterioară, nu are importanță dacă este încă în stare de transă sau treaz. În orice caz, în răspunsul la întrebarea „Cât timp mi s-a părut?” el va presupune în general corect că ne referim la simţul său al trecerii timpului în lumea sa halucinată. Dacă nu o face, îi putem explica cu ușurință că nu îi cerem să estimeze cât a durat experiența în funcție de cronometrul nostru, ci cât i s-a părut că durează, așa cum a trăit-o. Odată ce subiectul înțelege acest lucru, forma reală în care este pusă întrebarea este imaterială. În general folosim „Cât timp mi s-a părut?” „Cât a durat?” sau „Cât a durat?” Apoi, el va analiza răspunsul la fel cum individul treaz a estimat durata experienței sale de veghe. Iar răspunsul lui va însemna că, dacă experiența s-ar fi petrecut în timp ce era treaz, ar fi estimat durata ca atât de multe

minute sau, dacă un ceas ar fi fost prezent în lumea halucinată, acul lui minute ar fi avansat până acum.

DISTORSIUNEA TIMPULUI

După ce am definit ceea ce înțelegem prin durata aparentă a unui interval de timp, care este un concept care implică timpul experiențial, și citirea ceasului unui interval de timp, care implică timpul mondial, vom trece la o discuție despre distorsiunea timpului.

Totuși, cititorului ar trebui să i se reamintească mai întâi că, atunci când o persoană exprimă durata aparentă a unui interval de timp în termeni de secunde sau minute, cum ar fi: „Părea să dureze cinci minute”, el înseamnă că s-ar aștepta la minutul- acul unui ceas pentru a avansa peste cinci divizii de un minut în timpul evenimentului sau intervalului. Această estimare, așa cum sa subliniat în capitolul anterior, se ajunge după ce a reflectat asupra diferitelor aspecte ale experienței sale în timpul intervalului sau evenimentului. În cazul intervalelor de timp cu o durată aparentă foarte scurtă, el trebuie doar să se refere la ideea lui despre durata unei secunde sau la multipli mici ai acesteia.

Când durata aparentă a unui interval de timp, exprimată în secunde, este semnificativ diferită de citirea ceasului din același interval de timp, spunem că este prezentă distorsiunea de timp. Din punct de vedere matematic, distorsiunea de timp este prezentă atunci când valoarea numerică a raportului SD/CR (sau SD/WT) este considerabil mai mare sau mai mică decât 1. De altfel, în aceste experimente ne interesează producerea de rapoarte cu o valoare numerică mai mare de 1.

Este evident că, în condiții obișnuite de veghe, estimarea cuiva a unui interval de timp experiențial, adică durata aparentă a acestuia, este rareori în acord exact cu citirea ceasului intervalului. În general, este fie oarecum mai mare, fie oarecum mai puțin. Ne rezervăm termenul denaturare a timpului pentru acele cazuri în care discrepanța

este unul mare și, în consecință, unde sensul duratei este cu mult în afara proporției sale obișnuite cu citirea ceasului. Relația este astfel una distorsionată și ne putem referi la timpul experiențial al persoanei implicate ca timp distorsionat. Un exemplu extrem este cazul în care un subiect hipnotizat experimentează o oră de activitate halucinatorie, de exemplu, o citire de trei secunde pe cronometrul nostru.

Este imediat evident că conceptul de distorsiune în timp implică două concepte constitutive, durata aparentă și citirea ceasului unui anumit interval de timp experiențial și nu poate fi cunoscut până când nu vom determina ambii acești constituenți. O persoană care a avut o evadare îngustă și a experimentat o durată aparentă lungă în intervalul de timp ocupat de eveniment, poate concluziona că distorsiunea timpului a fost prezentă numai după ce a aflat că citirea ceasului a intervalului a fost mult mai scurtă decât cea aparentă. durată. De asemenea, în experimentele noastre cu subiecți hipnotizați, putem concluziona că distorsiunea timpului a fost prezentă numai după ce am comparat citirea ceasului unei experiențe halucinatorii cu raportul subiectului despre durata aparentă a acesteia.

La individul treaz, distorsiunea timpului este o experiență destul de comună. După cum am menționat mai sus, intervalele cu aceeași citire a ceasului pot avea o durată aparentă foarte scurtă în timpul plăcerii și distracției sau interesului și una foarte lungă în timpul plictiselii, anticipării, disconfortului sau anxietății. Acest lucru își găsește expresie în zicale populare precum „Timpul zboară pe aripile iubirii” sau „Oala supravegheată nu fierbe niciodată”.

În lucrările anterioare, în care durata aparentă a unui interval este mult mai mare decât citirea ceasului, ca în cazul „oalei supravegheate”, am spus că timpul a fost „încetinit”, pentru „Minutele parcă se trăgează”, ca sa zicem asa. Unele persoane, pe de altă parte, gândindu-se la timp ca la un flux care curge, consideră că acesta este într-adevăr un

„accelerarea” timpului, pentru că un segment mai mare al fluxului a trecut în timpul citirii de ceas date a intervalului decât ar fi cazul în mod obișnuit. Confuzia poate fi evitată prin eliminarea termenilor „încetinire” sau „accelerare” a timpului și pur și simplu precizând dacă raportul dintre durata aparentă și citirea ceasului (SD/CR) sau la ora mondială (SD,/WT) a intervalul este mărit sau micșorat în distorsiunea timpului. După cum sa menționat mai sus, toate lucrările raportate în această monografie se referă la o creștere deliberată a acestui raport.

Distorsiunea timpului este foarte comună în vise, unde multe ore de viață în vis pot fi experimentate în doar câteva minute de ceas. Un alt tip de distorsiune a timpului, și unul dintre cele mai interesante, poate fi întâlnit în momente de pericol sau de evadare îngustă, unde intervalele de citire foarte scurtă a ceasului par a fi lungi. În astfel de cazuri, durata aparentă lungă, sau intervalul de timp subiectiv, poate fi umplut cu gânduri și imagini care se desfășoară într-un ritm aparent normal, iar mișcarea în „lumea fizică”, adesea foarte rapidă în ceea ce privește timpul ceasului, poate apărea. victima să apară în „încet”. Nu este deloc rar ca individul implicat să raporteze că, în caz de urgență, performanța sa a fost îmbunătățită pentru că părea să aibă mai mult timp pentru decizii. Din nou, persoanele care aproape s-au înecat au raportat că au retrăit segmente mari din viața lor în ceea ce s-a dovedit a fi doar câteva minute. O astfel de experiență se desfășoară într-un ritm normal în ceea ce privește victima.

Un psihiatru, (vezi nota de subsol de la sfârșitul capitolului) care se afla într-un automobil care a derapat de pe șosea și care s-a răsturnat complet de două ori înainte de a ateriza la fundul unei căderi, a comentat despre sentimentul său subiectiv că acum timpul fie stătea pe loc. sau mergi cu încetinitorul; i s-a părut că a durat aproximativ o jumătate de oră de la pornirea mașinii

să se răstoarne până când a lovit declinul lateral, de parcă a mai durat o jumătate de oră înainte ca mașina să se întoarcă pe acoperiș, ca și cum a mai fost încă o jumătate de oră înainte de a se întoarce pe partea cealaltă etc. și din moment ce s-a răsturnat în total de două ori, ca și cum în scurtul spațiu de mai puțin de câteva secunde, au trecut peste două ore.

Sentimentul duratei poate fi alterat si de leziuni organice ale creierului, anumite medicamente, psihoze si psihonevroze, delir si stari toxice. În general, timpul pare să treacă mai repede pentru bătrâni decât pentru tineri.

Welch (20) a făcut un studiu al distorsiunii timpului în visele induse hipnotic, iar Erickson (9) a raportat fenomenul la un subiect hipnotizat care retrăia evenimentele trecute. Inglis (10) a avut un

subiect care pretindea că este capabil să provoace o aparentă încetinire a fenomenelor fizice observate după bunul plac și că a folosit această abilitate în avantaj în timpul boxului, când l-a ajutat să dea lovituri.

În cele din urmă, simțul timpului poate fi modificat în mod deliberat prin sugestie hipnotică și un grad predeterminat de distorsiune poate fi astfel efectuat.

În funcție de circumstanțe, anumite alte modificări ale experienței pot însoți denaturarea timpului. Următoarea schiță prezintă unele dintre cele mai importante dintre acestea:

Plictiseală

Raportul dintre durata aparentă și citirea ceasului unui interval este crescut.

Experiență senzorială:

Nicio modificare a vitezei aparente de progresie.

Experiență non-senzorială:

Nicio modificare a vitezei aparente de progresie.

Visul

Raportul dintre durata aparentă și citirea ceasului a intervalului de artă este crescut.

Experiență senzorială din lumea fizică:

Stimulii fizici nu sunt de obicei experimentați ca atare. Experiență de vis:

Multă activitate poate avea loc într-un interval de citire foarte scurtă a ceasului. Această activitate pare, subiectului, să se desfășoare într-un ritm normal sau obișnuit.

Hipnoza

Cu o tehnică adecvată, raportul dintre durata aparentă și citirea ceasului unui interval poate fi crescut foarte mult și într-un mod controlat.

Experiență senzorială din lumea fizică:

În puținele cazuri în care două sunete au fost injectate în experiențele halucinatorii, raportul dintre durata aparentă a intervalului și citirea ceasului a fost crescut.

Acolo unde un singur sunet continuu a fost astfel injectat, raportul SD/CR a fost de asemenea crescut.

Experiență halucinantă și non-senzorială:

Multă activitate poate avea loc într-un interval de citire foarte scurtă a ceasului. Această activitate pare, subiectului, să se desfășoare într-un ritm normal sau obișnuit.

Evadarea îngustă

Raportul dintre durata aparentă și citirea ceasului unui interval poate fi mult crescut.

Experiență senzorială:

Toată experiența senzorială poate părea încetinită, acțiunea părând a avea loc în „mișcare lentă”. De fapt, viteze mari în lumea fizică sunt adesea implicate.

Experiență non-senzorială:

Gândurile, imaginile etc., sunt adesea mult crescute în cantitate pe unitatea de timp mondial. În ceea ce privește persoana implicată, activitatea pare să se desfășoare într-un ritm normal.

TIMP PERSONAL (PT)

Timp subiectiv, experiențial sau psihologic.

ORA PERSONALĂ SUGERATĂ (SPT)

Acesta este un interval de timp, sau o durată, care este sugerat subiectului aflat sub hipnoză și care, într-un subiect bun, devine timpul experienței sale. Este folosit în general în legătură cu o activitate continuă, prin a spune subiectului că se va angaja în ea pentru o anumită perioadă de timp. Desigur, subiecții ajung să realizeze, în timpul unei serii de experimente, că durata aparentă a activităților lor halucinate a fost diferită de lectura arătată de ceasul experimentatorului.

SARCINA SAU ACTIVITATE

Când facem o afirmație unui subiect hipnotizat despre sine, îi dăm o sugestie, iar răspunsul lui va fi să aibă anumite experiențe. Efecte similare pot fi produse dându-i o comandă. Răspunsul lui va depinde, desigur, de mulți factori, printre care propria experiență trecută și înțelegerea lui a ceea ce i se spune.

Când sugerăm subiectului să fie undeva, sau să facă ceva, îi spunem că îi atribuim un

activitate. Răspunsul său, în ambele cazuri, implică o schimbare în domeniul său de conștientizare. Acest răspuns poate implica producerea halucinatorie a acelor forme de experiență care alcătuiesc, în starea de veghe, așa-numita „lume fizică”. De asemenea, pot fi produse și alte forme de senzație, precum și sentimentul, emoția, gândul etc.

Evident, varietatea experiențelor atribuibile este aproape nelimitată. Dacă pur și simplu sugerăm că se află undeva, ceea ce face în lumea sa

halucinată depinde în întregime de el. Dacă specificăm că face ceva, cum ar fi să se plimbe, să schimbe o anvelopă la mașină, să joace un joc, să cumpere o pereche de pantofi, să asculte un disc, să urmărească un set de tenis, să se gândească la o problemă etc., are încă un domeniu larg din care să aleagă, inclusiv ora și locul activității. Sugestia că un subiect „fa o plimbare” este mai generală, sau mai puțin specifică, decât aceea că „fa o plimbare în centrul orașului Washington”, în timp ce sugestia că el retrăiește o anumită experiență este una foarte specifică. Folosind un timp personal sugerat, putem, în anumite limite, să controlăm durata aparentă a unei sarcini.

Există o diferență între a viziona baseball, a călca haine sau a număra picăturile de gumă, pe de o parte, și a viziona trei reprize dintr-un joc de baseball, a călca șase cămăși sau a număra 100 de picături de gumă, pe de altă parte. Primele activități ar putea, teoretic, să continue mai mult sau mai puțin nedefinit, în timp ce cele din urmă sunt, prin definiție, circumscrise. Le numim activități continue și, respectiv, finalizate.

1. Activitate continuă: O activitate continuă este una care progresează fără limită prevăzută în ceea ce privește definirea activității în sine. În aceste experimente, activitățile continue sunt în general limitate, în durată aparentă, prin atribuirea acestora unui timp personal sugerat (SPT). Exemple sunt: mersul pe jos timp de zece minute,

culegând flori timp de o jumătate de oră, ascultând muzică timp de cinci minute etc.

2. Activitate finalizată: O activitate finalizată este cea care progresează până la îndeplinirea anumitor condiții stipulate sau implicite (niciuna dintre ele privind durata), moment în care ajunge la finalizare. Astfel, este autolimitat. Exemple sunt: a schimba o anvelopă, a număra un anumit număr de obiecte, a parcurge o anumită distanță etc.

Se va observa că am definit activitatea finalizată ca fiind limitată de alte considerente decât durata. Acest lucru se face pentru a permite un tratament special al factorului timp.

SEMNAL DE PORNIRE

Semnalul pentru începerea activității halucinate.

SEMNAL DE TERMINARE

Semnalul, dat de experimentator, pentru încetarea activității halucinate sau, în cazul sarcinilor fără timp alocat, semnalul, dat de subiect, că o astfel de activitate a încetat.

ORA Alocată (LA)

Cand. experimentatorul desemnează, prin semnal, momentul la care subiectul urmează să înceapă o sarcină și cel la care urmează să o încheie, spunem că intervalul dintre semnale este timpul alocat și ne referim la primul semnal ca fiind semnalul de pornire. iar al doilea ca

semnal de terminare. Timpul alocat este citirea ceasului a orei mondiale și nu i se spune niciodată subiectului în timpul unui experiment. Este evident imediat că aceasta este o tehnică diferită de cea în care experimentatorul dă semnalul de pornire, dar în care subiectul însuși indică finalizarea sarcinii prin semnalizare.

o astfel de completare pentru experimentator. Utilizarea timpului alocat, desigur, permite experimentatorului să controleze cu exactitate raportul dintre durata aparentă și timpul mondial în sarcinile în care este folosit și acceptat un timp personal sugerat. De asemenea, îi permite să controleze raportul dintre cantitatea de activitate, așa cum este implicată de sarcina particulară atribuită, și ora mondială.

În timpul experimentării cu timpul alocat, a ieșit la iveală o descoperire cât se poate de interesantă și inexplicabilă. Urmează o descriere a acestor experimente. Litera E se referă la experimentator; S la subiect.

1. Sarcina A: Mai întâi a fost atribuită următoarea sarcină. Deoarece se trece la o limită stipulată (culegerea a patru rânduri de bumbac), este o sarcină finalizată. Nu există niciun timp personal sugerat, pentru că nu i s-a spus nimic subiectului cu privire la cât timp trebuia să lucreze. I s-a spus să semnaleze când a terminat și, prin urmare, nu a fost timpul alocat.

E. Ești într-un câmp de bumbac și vei culege niște bumbac. Spune-mi, te rog, ce vezi.

S. (Subiectul a descris un câmp de bumbac.)

E. Stai acolo și ascultă-mă cu atenție. Când vă dau semnalul de pornire spunând „Acum”, veți alege patru rânduri de bumbac, numărând bolurile pe măsură ce le culegeți, pe rând. Nu te vei grăbi. Când ai terminat, mă vei anunța ridicând mâna dreaptă. Aici vine semnalul de pornire, „Acum”.

Subiectul și-a ridicat mâna dreaptă la 217 secunde după ce a fost dat semnalul de pornire și a raportat că a cules 719 capsule de bumbac. Ea a ales cu mâna dreaptă o parte din timp și cu mâna stângă o parte din timp, schimbând geanta în consecință. Ea a cules doar boluri coapte, lăsându-le pe cele verzi în pace. Uneori se oprea și dădea frunzele deoparte pentru a se asigura că nu ratase

orice. Nu s-a grăbit, dar a lucrat constant. Era după-amiază târziu, iar pădurea de pe marginea de vest a câmpului arunca o umbră. Ea a declarat că părea să fi muncit aproximativ o oră și douăzeci de minute. Când i s-a cerut să demonstreze, numărând cu voce tare, rata cu care a cules bumbacul, ea a numărat până la 56 într-un minut.

2. Sarcina B: A fost apoi atribuită următoarea sarcină. Rețineți că, în timp ce Sarcina A a fost o activitate finalizată, fără un timp alocat sau un timp personal sugerat, Sarcina B este o activitate continuă, deoarece este, în sine, nelimitată. Timpul alocat a fost de trei secunde, iar timpul personal sugerat de o oră și douăzeci de minute.

E. Acum sunteți într-un câmp de bumbac și veți culege niște bumbac. Spune-mi ce vezi.

S. (Subiectul a descris un câmp de bumbac.)

E. Stai acolo și ascultă-mă cu atenție. Când vă dau semnalul de pornire spunând „Acum”, veți culege bumbac timp de o oră și douăzeci de minute. Nu te vei grăbi și vei număra fiecare capsulă pe măsură ce o vei alege. Aici vine semnalul de pornire, „Acum”.

(Trei secunde mai târziu.)

E. Acum fă-ți mintea în gol. Mintea ta este acum un gol. Spune-mi ce sa întâmplat, te rog.

S. (Subiectul a raportat că a cules și numărat 862 de boluri de bumbac, unul câte unul. Din nou, ea nu se grăbise, ci lucrase constant. Din când în când, dădea frunzele deoparte pentru a se asigura că nu se grăbise. a ratat oricare. A fost foarte „real” și a fost comparabil cu performanța ei din sarcina anterioară. Întrebată cât de lungă i s-a părut, ea a răspuns: „O oră și douăzeci de minute.” I s-a cerut să demonstreze, numărând cu voce tare; a cules bumbacul pe care a numărat-o până la 6 8 într-un minut.)

Acest raport asupra Sarcinii B, care indică faptul că subiectul a avut aproximativ aceeași „cantitate” de experiență în trei secunde ca și ea anterior în 21 de secunde, care ne-a determinat să investigăm în continuare relațiile dintre cantitatea de activitate și timpul alocat. Mai mult, a dezvăluit timpul alocat ca fiind unul dintre cele mai importante concepte implicate.

În terminologia prezentată mai sus, sarcinile pot fi descrise după cum urmează:

Conțin- DRCounț
Sarcina ATCompleteduousS.P.TW.TSD
A 0+00217 sec.80 min.56/min.719
B 3 sec.0++3 sec.80 min.68/min.862

RATA DEMONSTRATĂ (DR)

În experimentele de numărare, subiectului i s-a cerut frecvent să demonstreze, numărând cu voce tare, viteza cu care numărase obiectele halucinate. Acest lucru a fost făcut atât în timpul transei, cât și post-hipnotic. În cazurile anterioare, subiectul terminase sarcina și probabil că nu se afla într-o fază de răspuns la sugestie.

(DR) (SD)

Acest produs, rata demonstrată înmulțită cu durata aparentă, este un produs utilizat în sarcinile de numărare. Indică numărul care ar fi atins dacă subiectul ar număra la rata demonstrată pentru o perioadă egală cu timpul personal estimat.

(DR) (WT)

Acest produs, rata demonstrată înmulțită cu ora mondială, ne oferă numărul la care ar fi atins dacă subiectul ar număra la rata demonstrată pentru o perioadă egală cu ora mondială.

SPAȚIU EXPERIENȚIAL

Spațiul experienței. Spunem, de exemplu, că conținutul câmpului nostru vizual este ordonat și extins în spațiul experiențial. Relațiile spațiale sunt, de asemenea, imediat cognoscibile în forme auditive și tactile și în alte forme de experiență și putem corela unele dintre aceste spații specifice simțurilor într-unul mai general. Astfel, putem localiza un anumit sunet în raport cu o anumită porțiune a câmpului nostru vizual.

RAPORTARE CONCURENTA

Raportarea, de către subiect, a activității sale halucinate în timp ce aceasta se desfășoară efectiv. A fost folosit de noi foarte rar, cea mai frecventă ocazie fiind ca preludiu la unele dintre experimentele de numărare.

Notă de subsol: Dr. Harold Rosen, într-o comunicare personală.

capitolul 4

Subiecte

Datele pertinente referitoare la subiecții utilizați în aceste experimente sunt prezentate mai jos

TABELUL 1

SUBIECTUL	VÂRSTE	EX	STAREA MARȚIALĂ	EDUCAȚIE	OCUPAȚIE
O	40	F	M	?	Gospodina
B	36	F	S	H	Secretar de liceu
C	25	M	M	College	Student
D	23	F	M	Colegiul	Student
E	23	F	S	College	Student
F	32	F	M	Colegiu	Profesor
G	18	F	M	Liceu	Casnică
H	28	M	M	College	Student
I	22	M	S	College	Student
J	19	M	S	Liceu	Student
K	23	F	S	H	Dactilograf
L	25	M	M	Liceu	Intretinere cladiri
M	36	F	M	Liceu	Secretar
N	20	F	S	College	Student

Subiecții C, E, H, I și M au fost studenți la psihologie.

CAPITOLUL 5

Metode

În acest capitol vor fi descrise anumite metode de aplicare mai mult sau mai puțin generală. Cele care sunt limitate la un anumit grup de experimente vor fi luate în considerare în secțiunile corespunzătoare.

În toate experimentele, subiectului hipnotizat i-a fost atribuită o sarcină și a fost studiată relația dintre durata aparentă și citirea ceasului experienței, împreună cu anumite aspecte ale experienței în sine. Durata aparentă și o descriere a experienței au fost determinate prin solicitarea subiectului pentru un raport. Citirea ceasului a fost luată de la un cronometru sau, în unele cazuri, a fost calculată de la un metronom.

Subiecții fie stăteau culcat pe pat, fie stăteau pe un scaun, cu ochii închiși. Este important de subliniat că au rămas nemișcați pe tot parcursul, indiferent de ceea ce făceau în lumea lor halucinată. În timpul sesiunilor de antrenament timpurie, i-am spus în general subiectului să-și imagineze că trăiește experiența sugerată. Acest lucru i-a transmis ideea că nu ne așteptam la nicio performanță motrică în lumea „fizică”.

Foarte ocazional, în timpul antrenamentului timpuriu, pot fi observate anumite mișcări în timpul activității halucinatorii. Acest lucru poate fi prevenit sugerând subiectului că, în timpul îndeplinirii sarcinii, indiferent de ceea ce face în lumea halucinată, corpul său „fizic”, spre deosebire de corpul care se angajează în activitatea halucinatorie, va rămâne nemișcat. Deși o astfel de afirmație poate fi teoretic ambiguă, subiectul în mod invariabil

știe ce înseamnă experimentatorul prin ea și răspunde în consecință.

Inducerea unei simple stări de transă a fost efectuată prin sugestii de somn. În general, o stare de transă moderat profundă a fost destul de satisfăcătoare, dar au existat, desigur, variații individuale în acest sens. Cu excepția cazurilor speciale, subiecților care au manifestat tendința de a dezvolta o amnezie li s-a sugerat că își vor aminti experiențele.

Dacă s-a considerat recomandabil să curățați mintea subiectului de scenele reziduale înainte de a începe un experiment, i s-a spus: „Acum, toate scenele pe care le-ați văzut dispar din vedere. Acum au dispărut, iar mintea ta este acum un gol. ."

Sesiunile se țineau în general patru sau cinci zile pe săptămână, într-un mediu liniștit, și durau de obicei o oră.

Fiecare experiment individual constă din următoarele componente:

INTRODUCERE

În general folosim expresia „Acum, acordă-mi atenția, te rog. Când îți dau semnalul de pornire, spunând „Acum”, vei (vei)...”

INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE

Aici îi sunt date subiectului instrucțiuni cu privire la experiența pe care urmează să o aibă. Ele pot fi generale sau specifice, conform

dorințelor experimentanului. Urmează o listă de instrucțiuni tipice de activitate:

Activități continue fără timp personal sugerat:

„. mergi la plimbare.”

„. fii la țară, culeg mure.”

„... să asculți o înregistrare.”

„... scoate bănuții din cutie și așează-i pe masă și numără-i unul câte unul, pe măsură ce faci asta.”

„... fii într-un teatru, urmărind un spectacol.”

„... mergi la înot.”

„. mergi la picnic.”

„. fii la o petrecere.”

„. fi la serviciu.”

„. a merge la cumparaturi."

„. fii într-un parc de distracții.”

„. fii la un dans.”

Activități finalizate fără timp personal sugerat:

".. prepara o masa."

„. cumpara o pereche de papuci."

„... vizionați un film „scurt”.”

„. Fă o plimbare."

„. desenează."

„. uita-te la un set de tenis.”

„. fă ceva care să te bucure.”

"... fa-ti patul."

„. schimbă o anvelopă la mașina ta.”

„. scrie o scrisoare."

„. discutați o problemă cu un prieten.”

„. tunde-te.”

„... să ai 8 ani și să-ți părăsești casa și să mergi la școală.”

Dacă se folosește un timp personal sugerat, acesta este alocat împreună cu instrucțiunile de activitate. Acest lucru se face în general într-unul dintre următoarele moduri:

„Vei (vei) petrece (cel puțin) 10 minute (din timpul tău special) urmărind un meci de baseball.”

„Veți (veți) să vizionați un meci de baseball. Veți face acest lucru timp de (cel puțin) 10 minute (din timpul dumneavoastră special).”

Termenul „cel puțin”, care este opțional, dă o anumită libertate subiectului.

Subiecții ajung să se gândească la timpul „experiențelor lor halucinatorii ca fiind diferit de cel al lumii veghe, la fel cum este timpul trăit în vise. Acest lucru, într-adevăr, este adevărat și este adesea util să încurajăm acest punct de vedere în timpul antrenamentului, așa cum este subliniat în capitolul 6. Când un subiect este ajutat de acest concept, este probabil să folosim expresia „al tău special timp”, după un interval de timp stabilit.

Urmează exemple de instrucțiuni de activitate cu un timp personal sugerat alocat:

Activități continue cu timp personal sugerat: mergeți pe jos timp de 10 minute.”

fii la tara la cules de mure. Veți face acest lucru timp de (cel puțin) 10 minute.”

. ascultați o înregistrare timp de 5 minute.”

. culege flori într-o grădină timp de 15 minute.”

petrece (cel puțin) 10 minute din timpul tău special scoțând bănuții din cutie și așându-i pe masă. Le vei număra, unul câte unul, pe măsură ce o faci.”

petrece 10 minute într-un teatru, urmărind un spectacol.”

fii la un picnic o jumătate de oră.”

petrece (cel puțin) 20 de minute din timpul tău special la o petrecere.”

Activități finalizate cu timpul personal sugerat:

Acestea sunt rar folosite, pentru că atribuirea unei activități finalizate implică un timp experiențial adecvat.

prepara o masa. Va dura o oră.”

cumpara o pereche de papuci. Va dura 20 de minute.” vezi un film „scurt”. Va dura 10 minute.”

Distorsiunea timpului este ajutată prin asigurarea subiectului că va avea tot timpul de care are nevoie și că nu va trebui să se grăbească. Subiecții afirmă că o astfel de asigurare le permite să se relaxeze și, cu excepția cazului în care cineva are de-a face cu un subiect foarte priceput, este recomandabil să se folosească frecvent această tehnică. Folosim sugestii precum următoarele:

„Nu va trebui să vă grăbiți, pentru că veți avea tot timpul de care aveți nevoie.”

„Nu te grăbi; fă-ți timp.”

„Amintiți-vă, aveți o cantitate nelimitată de timp special disponibil și vă veți ocupa atât de mult cât aveți nevoie pentru a finaliza sarcina fără să vă grăbiți.”

„Veți face asta încet, pentru că veți avea tot timpul de care aveți nevoie”.

„Trăgănește asupra acestei sarcini; fă-o încet.”

"Relaxează-te și ia lucrurile ușor. Nu e nevoie să te grăbești."

„Veți îndeplini sarcina, fără să vă grăbiți, pentru că veți avea destul timp”.

Tipul de sugestie de mai sus este foarte eficient și, deseori, permite unui subiect să termine o activitate încheiată într-o manieră pe îndelete, în timpul alocat, în timp ce anterior nu a putut face acest lucru.

Este important să subliniem că nu îi spunem subiectului timpul alocat și că nu îi dăm niciodată sugestii

el care va transmite orice idee legată de grăbirea sau progresul rapid al evenimentelor. De fapt, așa cum am subliniat mai sus, îi dăm toată asigurarea că va avea suficient timp și nu va trebui să se grăbească. Acest lucru este subliniat deoarece unii experimentatori, neînțelegând pe deplin conceptul de denaturare a timpului, au dat sugestii în sensul că experiențele vor „fulger” sau „grabă” prin mintea subiectului. Acesta, desigur, este exact rezultatul opus celui pe care ne propunem. Adevărat, dacă experimentatorul ar putea el însuși să observe evenimentele din mintea subiectului său pe măsură ce se desfășoară sub tipul de distorsiune temporală descrisă în acest raport - adică în cazul în care raportul SD/CR este mult mai mare decât 1 - s-ar constata că activitatea continuă. într-un ritm foarte rapid în termeni de timp mondial. Dar nu ne interesează această descoperire ipotetică în a oferi sugestia noastră. Mai degrabă, suntem interesați să inducem subiectului experiență care progresează într-un ritm normal sau natural în ceea ce îl privește și care este însoțită de un sentiment de durată adecvat acestui ritm. Că avem succes este dovedit de rapoartele subiecților.

Scrierea notițelor pe un raport sau planificarea unei sarcini ulterioare poate dura, desigur, câteva minute. În astfel de cazuri, în general îi spunem subiectului: „Acum lasă-ți mintea să rătăcească unde

vrea, spre scene plăcute”. Acest lucru îi permite să se angajeze într-o activitate halucinatorie, la alegerea lui, și îi permite să se relaxeze. Când suntem gata să atribuim următoarea sarcină, spunem: „Acum acordă-mi atenția, te rog. Toate scenele pe care le-ai văzut acum dispar din vedere. Mintea ta este acum un gol”.

În timpul ședințelor lungi, este obiceiul nostru să permitem subiectului să se reîmprospăteze, atribuindu-i următoarea sarcină: „Veți petrece atât timp cât doriți făcând ceva care vă va plăcea”. În cazul subiectelor realizate, se folosește un timp alocat de 20 sau 30 de secunde pentru această „recreață”. Cu alte subiecte, este mai lung.

SEMNAL DE PORNIRE

Acesta este pur și simplu cuvântul „Acum”.

INTERVALUL DE ACTIVITATE

Aceasta este perioada dintre semnalele de început și de terminare, în care subiectul îndeplinește sarcina atribuită. Citirea ceasului este aceeași cu timpul alocat (AT) atunci când este utilizat. Când nu se folosește timpul alocat, acesta este același cu ora mondială (WT) a activității.

SEMNAL DE TERMINARE

A. În prezența unui timp alocat (AT), încetarea activității este, desigur, determinată de experimentator. Subiectului i se explică faptul că atunci când experimentatorul îi dorește să pună capăt activității halucinatorii, el va spune: „Acum, fă-ți mintea în gol” sau „Acum, gol”. I se spune că acesta constituie „semnalul de terminare” pentru toate sarcinile în care experimentatorul dă un astfel de semnal și că, atunci când este dat, orice activitate halucinatorie se va opri imediat.

După ce i-a explicat subiectului că va primi atât un semnal de pornire, cât și un semnal de terminare, după instrucțiunile de activitate sunt date următoarele sugestii:

(1) Cu o activitate continuă cu un timp personal sugerat

„Voi da semnalul de terminare când timpul se va scurge”.

(2) Cu o activitate finalizată

„Veți avea destul timp, între semnale, pentru a finaliza sarcina fără să vă grăbiți”.

În această lucrare, folosim un timp alocat cu aproape toate sarcinile. În consecință, subiecții noștri ajung să se aștepte la

semnal de terminare ca desigur. Astfel, la subiecții instruiți, este inutil să spunem ceva, în mod obișnuit, despre semnalul de terminare atunci când este folosit un timp alocat.

b. În absența unui timp alocat (AT) și când activitatea propusă este una finalizată, subiectul este instruit să anunțe experimentatorul când a terminat sarcina. I se spune. „Când ai terminat, mă vei anunța spunând „Acum”. Acest lucru se face și cu activități continue fără un timp alocat, cărora li se oferă întotdeauna un timp personal sugerat (SPT) în aceste experimente.

RAPORT

În timpul experimentelor timpurii, am solicitat un raport de la subiect imediat după finalizarea unei anumite sarcini și în timp ce acesta era încă în stare de transă. Apoi a fost trezit și a fost obținut un raport de trezire. Deoarece acestea erau întotdeauna de acord, a devenit obiceiul nostru să omitem raportul de transă. Astfel, o serie de sarcini ar putea fi atribuite și raportate într-o singură sesiune de transă.

Următoarele expresii sunt folosite în obținerea rapoartelor generale:

— Spune-mi ce s-a întâmplat, te rog.

— Acum, spune-mi despre asta.

— Spune-mi ce ai făcut.

"Ce s-a întâmplat?"

"Ce-ai făcut?"

Apoi sunt puse alte întrebări, cum ar fi:

— Cât timp mi s-a părut?

"Ai terminat?"

— A fost real?

— Te-ai grăbit?

— Au existat omisiuni sau lacune?

"Ți-a plăcut?"

TREZIREA

Următoarea sugestie este, în general, folosită la trezirea subiectului: „O să te trezesc acum numărând până la 5. Când ajung la 5, vei fi treaz și împrospătat și îți vei aminti tot ce ai făcut. Aici vine număr de trezi - Unu, te trezești, trezi, trezi. Doi, te trezești etc." Este important de subliniat că, cu excepția instrucțiunilor conform cărora subiectul își va aminti experiențele, nu i se spune niciodată subiectului nimic care ar intra în categoria unei sugestii post-hipnotice. Cu alte cuvinte, sugestiile post-hipnotice, cu excepția exemplului tocmai menționat, sunt evitate cu scrupulozitate.

În tabelul rezultatelor, desemnările de cod sunt construite din următoarele simboluri:

ATO: nu a fost folosit timpul alocat.

AT-F: a fost folosit un timp alocat.

A: o activitate continuă.

B: o activitate finalizată.

1: nu se face nicio mențiune despre durata

activitate.

2: subiectului i se spune: „Veți avea destule

timp”, sau primește o sugestie similară.

3: un timp personal sugerat definit (SPT) este

atribuit.

Astfel AT0, Al înseamnă că nu s-a folosit timpul alocat, că activitatea a fost continuă și că nu s-a făcut nicio prevedere cu privire la durata acesteia.

CLASIFICAREA INSTRUCȚIUNILOR DE ACTIVITATE

I. Fără timpul alocat

Activitatea continuă

Fără timp personal sugerat (Cod AT0, Al)

– Ai de gând să te plimbi. (Acest tip de activitate nu a fost folosit în aceste experimente, deoarece ar tinde să continue pe termen nelimitat.)

Cu timpul personal sugerat (Cod AT0, A3)

– Vei merge 10 minute pe jos. Activitate finalizată

Fără timp personal sugerat (Cod ATO, BI) „Veți face o imagine”.

Cu timpul personal sugerat (Cod AT0, B3) „Veți petrece 10 minute desenând o imagine”.

II. Cu timpul alocat

Activitate continuă

Fără timp personal sugerat (Cod AT+, Al) „Veți merge pe jos”.

Cu timp personal sugerat (Cod AT+, A3)

„Vei petrece 10 minute de mers pe jos”. Activitate finalizată

Fără timp personal sugerat (Cod AT+, BI) „Veți face o imagine”.

Cu timp personal sugerat (Cod AT+, B3) „Veți petrece 10 minute desenând o imagine”.

CAPITOLUL 6

Instruire

În această secțiune, vor fi luate în considerare acele tehnici prin care un subiect, deja instruit în producerea fenomenelor mai comune caracteristice stării de transă, este învățat să experimenteze distorsiunea timpului și să îndeplinească diferitele tipuri de sarcini discutate în acest tratat.

Deși un mic procent de subiecți „buni” vor produce multe dintre fenomenele aflate în discuție la prima încercare de a le provoca, cel mai important este ca cercetătorii să realizeze că antrenamentul subiecților pentru distorsiunea timpului în hipnoză necesită, de obicei, timp, efort considerabil, și pricepere. Metodele care reușesc cu un subiect pot eșua cu altul, iar o apreciere intensă și sensibilitate față de relația interpersonală delicată implicată în hipnoză este de o importanță capitală, împreună cu ingeniozitatea și dorința de a încerca abordări originale și variate. În general, antrenamentul în distorsiunea timpului necesită de la trei până la 20 de ore (cel mai bine petrecut în sesiuni zilnice), fără a include timpul necesar antrenamentului în hipnoză per se. În plus, odată învățată, capacitatea scade odată cu lipsa utilizării și poate fi necesară recalificarea pentru a restabili nivelul anterior de competență. Cu suficient efort și cu o tehnică adecvată, fenomenul poate fi produs probabil, în diferite grade, la majoritatea subiecților. O abordare ocazională a muncii este aproape sigur că va duce la dezamăgire.

În general, se poate spune că distorsiunea timpului și fenomenele asociate depind de un grad ridicat de retragere a subiectului în lumea sa halucinată,

cu o lipsă însoțitoare de conștientizare a împrejurimilor sale ca atare. Această stare de detașare, în care subiectul devine complet absorbit de experiența sa halucinantă, constituie primul scop în antrenament. Când au fost obținute, subiecții vor raporta că, în timpul îndeplinirii sarcinii lor, nu au fost destul de conștienți de mediul înconjurător. Într-adevăr, unii subiecți au raportat că, la semnalul de terminare, au experimentat o ușoară „șoc” sau „șoc”. Un subiect a dat dovadă despre absorbția ei într-o lume diferită, referindu-se la încheierea sarcinii spunând: „Când m-ai chemat, îmi pieptănam părul”. Când a spus asta, era încă în stare de transă, raportând despre îndeplinirea unei sarcini tocmai terminate. Zgomotele bruște, de asemenea, vor „zgudui” un subiect care are halucinații în timpul distorsionării timpului și, uneori, vor distruge producția.

O sugestie cea mai utilă pentru a încuraja retragerea din lumea fizică este: „În timpul acestor experiențe, veți fi complet inconștienți de mediul înconjurător în lumea de veghe”.

Înainte de semnalul de pornire, în timp ce experimentatorul atribuie sarcina, subiecții se gândesc în general la ceea ce vor face. Apoi, odată cu semnalul de start, subiecții bine pregătiți se regăsesc în lumea halucinată, trăind experiența atribuită. Acest lucru poate sau nu să se desfășoare pe liniile pe care le-au planificat, dar în general îndeplinește condițiile stipulate în instrucțiuni și este supus direcției volitive a subiectului. Astfel, nu numai că face ceea ce i s-a sugerat, dar, în această limitare, va lua decizii pe măsură ce se confruntă cu ele, la fel cum face când este treaz. Un subiect, de exemplu, a cărui încheietură a devenit inconfortabilă în timp ce halucina scrierea unei cantități mari de material, a întrerupt scrierea suficient de mult încât să intre în baie și să pună niște alcool pe încheietura mâinii care șchioapă (aceasta a fost,

desigur, numai activitate halucinatoare și nu a implicat nicio mișcare reală).

Subiectul bine pregătit nu construiește în mod conștient detaliile lumii sale halucinate, ci mai degrabă se regăsește printre ele. Cu alte cuvinte, oricare ar fi mecanismul de producere a fanteziei, acesta este spontan și fără efort. Acest lucru este în contrast puternic cu cazul subiectului treaz căruia i se cere, să zicem, să-și imagineze că se uită la casa lui. Aici este probabil să construiască în mod deliberat imaginea din cunoștințele sale despre ea, iar acest lucru este însoțit de mai mult sau mai puțin efort, în funcție de cât de bun este un vizualizator. Și chiar și atunci, producțiilor sale, în general, le lipsește ceea ce Dunne numește „tonul realității”, care este atât de caracteristic experienței halucinatorii. Unul dintre subiecții noștri a exemplificat acest lucru în descrierea modului în care a mers să se pună într-o stare de transă autoindusă. El a spus: „Mai întâi mă imaginez într-o anumită situație, ca, de exemplu, întins pe o plută de cauciuc de pe o plajă. Mă uit în jurul meu și vizualizez pluta, apa și așa mai departe și îmi imaginez că simt soarele cald. pe spate și aud valurile. După un timp, totul intră în atenție și sunt „de fapt acolo”.

Am folosit întotdeauna cuvântul „Acum” ca semnal de pornire și de terminare și am evitat aproape în întregime raportarea concomitentă. Raportarea concomitentă este raportarea asupra unei experiențe, de către subiect, așa cum o trăiește de fapt și este, desigur, o practică obișnuită în hipnoza experimentală. O evităm pentru că credem că tinde să împiedice subiectul să se detașeze de mediul înconjurător în lumea fizică și, prin urmare, să învețe distorsiunea timpului. Evident, experiența care se desfășoară într-un timp distorsionat nu poate fi raportată concomitent, deoarece se desfășoară prea rapid în raport cu ora mondială.

S-ar părea că tonul realității depinde într-un fel de un flux liber de material din inconștient. De cand

Majoritatea persoanelor visează, ar fi bine să cităm vise, subliniind subiectului că acestea sunt o formă de experiență halucinantă, că arată tonul realității și distorsiunea timpului și că visătorul este destul

de inconștient de mediul înconjurător. Acest lucru îi va da o idee despre genul de lucruri pe care le urmăm. Și pentru a încuraja un flux liber și spontan de material din inconștient, este probabil recomandabil să instruiți subiectul să permită asocierea liberă pentru a-și ghida imaginile în timpul antrenamentului său timpuriu. Pot fi folosite câteva sugestii precum următoarele:

„Când îți dau semnalul de pornire spunând „Acum”, vei lăsa un fel de imagine vizuală, sau scenă, să vină la tine. Nu contează ce este. Pe măsură ce privești, vor veni și alte imagini, ale lor. pe cont propriu, una după alta. Aceste imagini vor deveni din ce în ce mai clare și din ce în ce mai reale, astfel încât în cele din urmă vă veți găsi „de fapt acolo” într-o altă lume. Veți face parte din acea lume, care va fi la fel de real ca lumea trează, și veți trăi cu adevărat acele experiențe pe care le aveți acolo. După un timp, vă voi spune: „Acum, fă-ți mintea în gol”, după care orice activitate halucinantă va înceta. Apoi îți voi cere să spune-mi ce ai văzut sau ce ai făcut, dar trebuie să-mi spui doar ce vrei de la experiența ta.”

Subiectul este astfel introdus în utilizarea unui semnal de pornire și a unui semnal de terminare.

Subiectului ar trebui să li se acorde câteva minute (timp alocat) pentru un astfel de exercițiu.

Următorul pas este atribuirea unor sarcini precise. Aceste sarcini ar trebui să fie familiare, iar instrucțiunile ar trebui să fie cât mai generale posibil. Acest lucru permite subiectului o gamă largă de acțiuni, cu un minim de limitări. Îl putem instrui pur și simplu să facă orice dorește. La început îi putem spune că trebuie să-și imagineze într-un asemenea loc sau făcând așa și așa ceva. În curând vom întrerupe utilizarea

frază „să-ți imaginezi” și spune-i că va fi într-un astfel de loc, sau va face așa și așa, adăugând că „va fi foarte real, astfel încât tu să trăiești cu adevărat experiența”.

Pe măsură ce antrenamentul progresează, se desfășoară o serie de sarcini cu activități finalizate. În acestea, este important să se asigure subiectul, după sugestia de activitate, că va „avea mult timp între semnale pentru a finaliza sarcina”. Pentru a fi sigur că timpul alocat este suficient de lung pentru ca acesta să ducă la bun sfârșit sarcina, acesta poate fi alocat mai întâi fără timp alocat, permițând subiectului să semnaleze când a terminat. După ce ați notat ora mondială, sarcina se repetă apoi, folosind ora mondială ca timp alocat. Folosind această tehnică cu o serie de sarcini, subiectul este introdus în utilizarea activităților finalizate pe care le (termină într-un timp alocat.

Urmează exemple de astfel de sarcini:

„Când îți dau semnalul de pornire spunând „Acum”, vei...

"... Fă o plimbare."

"... cumpara o pereche de papuci."

„... vizionați un film „scurt”.”

„... comandați o masă la restaurant.”

"... desenează."

„... lustruiește-ți pantofii.”

„... schimbă o anvelopă la o mașină.”

„... auzi o înregistrare.”

Din nou, ar trebui să se obțină un raport al fiecărei sarcini, cu durata ei aparentă.

La începutul antrenamentului, durata aparentă poate fi mult disproporționată cu cantitatea de activitate raportată. Pe măsură ce lucrarea avansează, această disproporție tinde să dispară,

iar cantitatea de activitate devine mai potrivită timpului experiențial.

În continuare, sunt introduse activități continue cu un timp personal sugerat și un timp alocat. „Finalizarea” unor astfel de activități constă în; bineînțeles că activitatea a continuat pentru timpul personal sugerat. Din nou, poate fi bine să desfășurați mai întâi activitatea ca o sarcină fără timp alocat, permițând subiectului să semnaleze când a terminat. Apoi poate fi repetat, folosind intervalul de timp mondial ca timp alocat. Cu aceasta, subiectul ar trebui să fie asigurat că „când timpul (ora personală sugerată) a expirat, va fi dat semnalul de terminare”. Aceste activități sunt introduse spunându-i subiectului că se va afla într-un anumit loc sau că va face un anumit lucru. Retrăirea unor experiențe plăcute din trecut este un tip de sarcină care este utilă în această etapă de antrenament. Cu toate acestea, orice tip de activitate familiar este destul de satisfăcător, cum ar fi următoarele:

„Când îți dau semnalul de pornire spunând „Acum”, vei...

„... fii la plajă.”

„... fii la țară.”

„... fi la școală.”

„... fii la serviciu.”

„... fii într-o vacanță.”

„... fă o plimbare.”

„... fii la un film.”

„... să faci o plimbare cu mașina.”

etc.

Subiectului i se cere un raport după fiecare sarcină și ar trebui cerută durata aparentă a experienței. Distorsiunea timpului va deveni în curând evidentă pentru experimentator și, la un moment dat în antrenament, este recomandabil să subliniem subiectului diferența dintre

durata aparentă și citirea ceasului în timpul experiențelor sale. Acest lucru îl va ajuta să realizeze că distorsiunea timpului este un fapt și că el însuși o poate experimenta în mod destul de natural. În acest fel, subiectul se va obișnui cu finalizarea activităților „finalizate” și a celor „continue” (cu un timp personal sugerat) într-un timp alocat.

Următorul pas este de a rula o serie de sarcini, fie finalizate, fie continue (cu timpul personal sugerat), folosind la început un timp alocat suficient de lung pentru a permite subiectului să termine sarcina și apoi, repetând-o, să scadă treptat timpul alocat. timp în trepte de la 10 la 30 de secunde. Subiectul, „prins scurt” la început, va învăța în curând să se adapteze la timpul mai scurt alocat și își va potrivi experiența halucinantă în intervalul care i-a fost permis, fără să se grăbească, sau să facă compromisuri în vreun fel. Astfel, el învață să lucreze cu timpi scurti. În prezent, nu se știe până unde poate fi dus procesul.

Câteva cuvinte sunt în ordine cu privire la timpul personal sugerat. Aceasta este folosită, de regulă, numai cu activități continue și poate fi introdusă printr-o expresie precum: „Vei petrece 10 minute (din timpul tău special) făcând așa și așa”. Sau, experimentatorul poate spune, după instrucțiunile de activitate, „Veți face asta timp de 10 minute”.

Unii subiecți acceptă cu ușurință acest lucru la începutul pregătirii lor; alții au dificultăți în a face acest lucru. Dificultatea pare să apară din cel puțin doi factori - o conștientizare reziduală a împrejurimilor și, în consecință, a timpului lumii și o convingere profundă că „este imposibil”. Practica și utilizarea unei transe mai profunde vor ajuta la depășirea primei dificultăți. Cu cel de-al doilea, poate ajuta să subliniem subiectului că el însuși a experimentat în multe ocazii în timpul pregătirii sale variabilitatea timpului subiectiv în raport cu timpul mondial. Rezultatele unora dintre testele sale anterioare îl vor convinge de acest lucru atunci când i se vor arăta.

Asigurarea repetată a subiectului că va avea suficient timp pentru sarcina sa este de mare importanță în timpul antrenamentului și ar trebui folosită frecvent. Asemenea sugestii ar trebui făcute cu convingere și este adesea înțelept să le repeți de multe ori. Exemple sunt:

— Vei avea destul timp.

— Nu va trebui să te grăbeşti.

„Veți avea tot timpul de care aveți nevoie”.

— Relaxează-te și fă-ți timp.

— Poți să te zăboviți peste el dacă doriți.

„Amintiți-vă, aveți o cantitate nelimitată de timp special de transă la dispoziția dumneavoastră, așa că luați atât cât aveți nevoie.”

— Trebuie să faci asta încet, fără să te grăbești.

Am găsit următoarea tehnică utilă, uneori, în predarea subiectului să lucreze cu timpi alocați scurt. Constă doar în sugerarea unei serii de 10 sarcini, fiecare cu un timp alocat de 10 secunde, cu raportarea amânată până la finalizarea seriei.

0 sec.: „Când îți dau semnalul de pornire spunând „Acum”, te vei tunde...

10 sec.: „Acum”.

20 sec.: „Acum, gol. La următorul semnal îți vei spăla mașina...

30 sec.: „Acum”.

40 sec.: „Acum, gol. La următorul semnal vei cumpăra o pereche de pantofi...

50 sec.: „Acum”.

etc.

O altă tehnică utilă este să repeți o anumită sarcină de nenumărate ori, păstrând constant timpul alocat. desi

subiectul s-ar putea să nu-l poată termina la început, de multe ori va învăța să o facă, fără să se grăbească câtuși de puțin, după încercări repetate. Acest lucru va facilita grade mari de distorsiune a timpului în sarcinile ulterioare.

Pentru a încuraja progresul, instrucțiunile de activitate ar trebui să fie urmate de sugestii precum următoarele, date în mod repetat și cu convingere:

— Vei termina asta, fără să te grăbeşti.

„Ține minte, vei termina această sarcină și nu te vei grăbi.” „Îți vei lua atât timp cât ai nevoie pentru a termina sarcina fără să te grăbești”.

— Vei termina sarcina.

O tehnică cea mai interesantă, învățată de la Erickson și aplicabilă unei game foarte largi de sugestii este, după o sugestie afirmativă, de a pune subiectului întrebarea „Nu vrei?” prin urmare:

— Vei termina, nu-i așa?

Subiectul, răspunzând „Da”, crește probabilitatea ca el să realizeze sugestia.

Această tehnică poate fi utilizată cu comenzi în felul următor:

"Fă-ți atât timp cât ai nevoie pentru a termina sarcina. Vei face asta, nu-i așa?"

Chiar și o întărire afirmativă suplimentară poate fi obținută prin adăugare. "Esti sigur?" după ce subiectul a răspuns „Da” la întrebarea de mai sus.

După cum se subliniază în altă parte, producțiile halucinatorii cu care ne ocupăm în aceste experimente sunt, în anumite privințe importante, diferite de majoritatea viselor.

Pe de altă parte, visul nocturn este cea mai comună formă de experiență care seamănă cu ele și în care este prezentă distorsiunea timpului. Prin urmare, la unele subiecte, producerea câtorva vise induse hipnotic poate servi ca o introducere utilă la experiența halucinatorie de tipul pe care căutăm să o dezvoltăm. Dacă se produc vise, îi explicăm subiectului că nu le vom mai cere, ci ne vom strădui pentru producții care sunt identice cu experiența de veghe, care sunt experiențe continue, „reale”, pe care el le va trăi efectiv. Astfel, ele vor „avea sens”, vor fi bogate în detalii și nu vor conține omisiuni sau lacune. Trebuie să sugerăm frecvent că experiențele vor fi „foarte, foarte reale, astfel încât să le trăiești cu adevărat”. Acest lucru este extrem de important.

La un moment dat în timpul antrenamentului, este de dorit să discutăm timpul cu subiectul. Modul în care se face acest lucru va varia în funcție de diferiți experimentatori. În general, folosim o astfel de abordare, cum ar fi următoarea:

„Există două feluri de timp: unul, ora pe care ceasul ne spune, celălalt, propriul nostru sentiment al trecerii timpului. Primul dintre acestea este cunoscut sub numele de timp fizic, sau solar sau mondial. Este timpul folosit. de către fizicieni și astronomi în măsurătorile lor și de către noi toți în viața de zi cu zi. Al doilea se numește timp personal sau subiectiv. Einstein se referă la acesta ca „timpul I”.

„Acest timp subiectiv ne interesează cel mai mult aici. Unul dintre cele mai importante lucruri despre el este că este foarte variabil. Astfel, dacă mai multe persoane sunt rugate să judece durata unui interval de cinci minute măsurată de un ceas. , ei pot avea idei foarte diferite cu privire la durata intervalului, în funcție de circumstanțele în care se află fiecare persoană. Pentru cei care se distrau sau care au fost absorbiți de o activitate interesantă, intervalul le poate părea foarte bine.

mai scurt. Pe de altă parte, celor care suferă de durere, disconfort sau anxietate, cele cinci minute le-ar părea mult mai lungi. Numim această distorsiune a timpului, iar cel mai familiar exemplu se găsește

în vis. Probabil că tu însuți ai observat adesea că poți experimenta multe ore de viață de vis într-un timp foarte scurt, după ceas.

„Acum, s-a demonstrat în mod repetat că aprecierea subiectivă a timpului poate fi halucinată la fel cum poți halucina senzații vizuale sau auditive, ca răspuns la sugestiile din timpul hipnozei. Subiectul experimentează astfel de fapt cantitatea de timp subiectiv care i se sugerează. Deci, într-un fel, ai un „timp special” al tău, la care poți apela după cum dorești. Mai mult, aveți o aprovizionare nelimitată. Este timpul lumii viselor și al lumii halucinate și, deoarece este ușor disponibil, nu va trebui să vă grăbiți niciodată în aceste teste. În plus, nu are nicio legătură cu ora ceasului meu, pe care, în consecință, veți ignora.

„Cunoscând aceste lucruri, acum poți să te relaxezi și să-ți faci timp.”

Anumite sugestii, altele decât cele referitoare la sarcini specifice, s-au dovedit utile. Printre acestea se numără următoarele:

„Pe măsură ce exersăm aceste sarcini, ele vor deveni din ce în ce mai ușoare pentru tine.”

„Odată cu practică, experiențele vor deveni din ce în ce mai clare și din ce în ce mai reale, astfel încât să le trăiești cu adevărat.”

„Cu fiecare experiență, vei adormi din ce în ce mai adânc.”

„Experiențele vor veni de la sine, prompt și fără efort, când vă voi da semnalul de start.”

„Experiențele se vor opri imediat, pe măsură ce vă dau semnalul de terminare”.

Pe parcursul instruirii, se profită de următoarele:

1. Tendința inerentă spre denaturarea spontană a timpului în activitățile halucinate.

2. Efortul și nevoia subiectului hipnotizat de a efectua sugestii, în special de a finaliza o activitate finalizată.

3. Faptul că, cel puțin la început, activitățile familiare sunt mai ușor halucinate decât cele nefamiliare.

4. Faptul că interesul și curiozitatea subiectului, precum și sentimentul lui de a fi productiv, tind să îmbunătățească cooperarea și performanța. Se poate profita de acest lucru oferindu-i suficientă înțelegere a ceea ce face, astfel încât să accepte și să nu respingă.

5. Tendința de a îmbunătăți cu practica.

În orice pregătire, este de maximă importanță ca experimentatorul să acorde subiectului atenția sa nedivizată atunci când i se adresează. Subiecții sunt rapid să detecteze cea mai mică abatere de la această abordare și ar putea să nu fie foarte rău pentru orice dovadă că ei

înșiși nu sunt singurul obiect al interesului și al atenției experimentatorului. Astfel, ei pot spune adesea, prin modificări ale vocii, când experimentatorul se gândește la altceva, sau își întoarce fața, ca în privința notițelor sale etc., chiar dacă ochii lor sunt închiși.

Trebuie amintit că subiecții variază foarte mult în ceea ce privește capacitățile lor în ceea ce privește distorsiunea timpului în hipnoză. După câteva ore de antrenament, experimentatorul va fi obținut o idee corectă cu privire la capacitatea unui anumit subiect de a dobândi această abilitate. Pentru munca experimentală de rutină, politica noastră a fost să continuăm antrenamentele numai cu cei care promit.

CAPITOLUL 7

Baza experimentală a acestui raport

Prima noastră lucrare experimentală despre distorsiunea timpului în hipnoză a fost făcută la începutul anului 1948 (3). Au fost utilizați trei subiecți, toți care au demonstrat fenomenul distorsiunii timpului, iar asupra unuia dintre aceștia s-au făcut studii preliminare.

În vara anului 1950, a fost întreprins un studiu mai extins al problemei, folosind 6 subiecți (4). Această anchetă s-a extins pe 156 de ore experimentale. Pe lângă repetarea și extinderea experimentelor raportate în 1948, a abordat chestiuni conexe, cum ar fi injectarea de semnale sonore în activități halucinatorii, activitatea mentală matematică și revizuirea și practicarea materialului învățat anterior.

De atunci, sa lucrat cu încă șase subiecte, cu accent special pe învățarea motorie (6), învățarea non-motorie (5) și activitatea mentală matematică, asociere și activitatea mentală creativă. Această lucrare a inclus, în plus, o anumită cantitate de experimentare ulterioară cu activități diverse, sarcini de metronom, semnale sonore și diverse alte activități. S-au făcut studii poligraf cu un singur subiect.

În total, au fost realizate peste 800 de ore de muncă experimentală cu subiecte, iar autorul însuși a urmat o pregătire ca subiect hipnotic.

CAPITOLUL 8

Activități diverse

Orice fel de activitate care are sens, pentru subiect, poate fi atribuită ca sarcină experimentală. Următoarea este o listă parțială a sarcinilor atribuite în această lucrare și va servi pentru a oferi cititorului o idee generală despre tipul de activitate folosit:

Fiind într-un anumit loc

Cumpărând diverse lucruri

Consiliere

Numărarea diferitelor obiecte

Discutarea diverselor chestiuni

Făcând treburile casnice

Făcând ceva la alegerea subiectului Visând

Mâncarea meselor

Asociere libera

Să se tundă

Ascultând muzică sau poezie

Picnic

Joc jocuri

Pregătirea discuțiilor

Pregătirea meselor

Recitarea poeziei

Retrăirea experiențelor trecute

Cusut

Ras

Studiind și revizuind

Înot

Gândirea la diverse probleme

În vizită la prieteni

Vizionarea de jocuri, filme sau piese de teatru Lucrul la vocația cuiva

Următoarele două rapoarte sunt reprezentative pentru cele ale sutelor de sarcini diverse care au fost atribuite subiecților noștri în cursul acestei lucrări.

EXPERIMENTUL 1

Subiectul M

Instrucțiuni pentru sarcină: „Când îți dau semnalul de pornire spunând „Acum”, vei petrece o jumătate de oră făcând ceva care îți place, cum ar fi să mergi la un picnic”.

Timp alocat: zece secunde.

Timp personal sugerat: o jumătate de oră.

Raport: „Mama și sora mea și cu mine mergeam cu mașina în New Mexico când ne-am hotărât să cumpărăm niște weiners și să facem un picnic. Singurul magazin nu avea cârnați, doar cârnați grasi și doar patru, așa că i-am cumpărat și niște chifle și am mers cu mașina într-un loc cu stânci mari și înalte.Apoi am început să încerc să fac un foc și am constatat că nu aveam chibrituri, așa că am încercat să-l aprind cu bricheta dar nu s-a prins.Apoi m-am răsucit. o bucată de ziar și a încercat să o bag în rezervorul de benzină pentru a o satura cu benzină, dar nu a intrat. Cam la vremea aceea, a venit o mașină de poliție și sora mea a spus: „Încearcă să te comporți ca și cum am fi nu fac un incendiu.” Poliția a spus: „Ai niște probleme?” iar eu i-am răspuns: „Da, probleme la aprinderea unui incendiu.” Așa că ei au spus: „Doar că nu sunteți cercetășii buni. Dacă ai merge câțiva pași, ai putea găsi niște pietre pe care să le lovești împreună”, iar unul s-a întors spre mașina lui. Am crezut că va lua niște pietre, dar a luat niște chibrituri din mașină și

aprins un foc. Le-am spus că îmi pare rău că nu i-am putut invita să mănânce cu noi, dar nu ne-am săturat.”

Durata aparentă a fost de o oră.

EXPERIMENTUL 2

Subiectul I

Instrucțiuni pentru sarcină: „Când îți dau semnalul de pornire spunând Acum”, vei merge să înoți timp de 15 până la 20 de minute”.

Timp alocat: zece secunde.

Timp personal recomandat: 15 sau 20 de minute.

Raport: „Eram pe plajă, o plajă foarte stâncoasă, cu fața la o mare extrem de limpede, albastră. Am alergat și m-am scufundat în mare și am înotat sub apă un minut sau două. Când am ieșit la suprafață, am văzut o plută la aproximativ 200 de metri. înainte și am înotat spre ea. În timp ce înotam, o barcă cu motor continuă să zigzagă în fața mea. În cele din urmă, am ajuns la plută și m-am întins o vreme pe ea. Scena era foarte vie și era remarcabilă prin albastrul cerului si apa."

Durata aparentă a fost de o jumătate de oră.

COMETARIU

În niciunul dintre cazuri, experiența nu a fost o retrăire a uneia anterioare. Acțiunea a fost continuă, fără omisiuni și a fost foarte „real”. Retrăirea experiențelor trecute poate fi, desigur, foarte ușor produsă, oferind sugestia corespunzătoare.

Tabelul 2 oferă unele dintre datele semnificative obținute într-unul dintre grupurile anterioare de experimente. Cele care nu implicau un timp alocat au fost făcute la începutul pregătirii subiecților. Cele cu timp alocat sunt exemple de performanță mai bună a subiecților pentru acest tip de sarcină. Cantitățile de pregătire și practică anterioare au variat foarte mult.

Subiecții din tabelul 2 au fost selectați pentru experimente doar pentru că s-a demonstrat că sunt capabili să experimenteze, în grade diferite, starea de transă. Subiecții D, F și G nu au avut experiență anterioară cu hipnoza; C și H avuseseră o astfel de experiență; E, cu cinci ore, avusese cel mai mult.

Există o diferență marcată între subiecți în ceea ce privește capacitatea lor de a produce diferitele fenomene studiate. Acest lucru este de așteptat și este menționat aici pentru a atrage atenția asupra faptului că cantitatea de pregătire necesară este variabilă în limite largi. Astfel, un subiect poate necesita doar trei ore de pregătire, în timp ce altul poate necesita douăzeci.

Subiecții buni, care au avut o experiență considerabilă cu distorsiunea timpului, vor învăța să producă cantități mari de activitate halucinatorie într-un timp foarte scurt alocat (AT.). După cum s-a menționat anterior, această activitate este raportată ca fiind continuă și foarte „reală”, și se desfășoară într-un ritm normal sau natural în ceea ce privește subiectul. Invariabil, cantitatea de acțiune este cu mult peste ceea ce ar putea experimenta un individ treaz în același timp alocat. Cu activitățile finalizate, durata aparentă este în general adecvată. Cu activități continue, cantitatea de acțiune poate fi destul de adecvată timpului personal sugerat (SPT) sau poate fi mai mică.

Astfel de subiecți pot raporta în mod obișnuit că au terminat

sarcini „finalizate”, a căror durată aparentă este de 30 până la 60 de minute, într-un timp alocat (AT) de trei secunde. Cu activități continue, ei pot raporta o durată aparentă (SD) de o oră sau mai mult, cu o cantitate adecvată de activitate, într-un timp alocat similar. Unul a raportat că a văzut un meci de baschet într-un timp alocat de unu

MASA 2

SUB-	CODEACTIVITATE DE IECTW.TATSPTS.D.			
C	AT0, B1 Mers pe jos o milă59”		13’	
C	AT0, B1Vizionarea unui film scurt 1'35			12'
C	AT0, B1 Mersul pe jos la școală1'6”			20’
D	AT0, B1 Mersul pe jos la școală1'53			20'
D	AT0, B2 Pictarea unei imagini43”		15’	
E	AT0, B1Ascultarea muzicii (piesa)2'45			10'
E	AT0, B1 Mersul pe jos la școală2'17			30'
C	AT+, A1 Discuție de grup	1'	13'	
C	AT+, A1 Retrăire	1'	1 oră. 35'	
C	AT+, A1Reliving	20”	15’	
D	AT+, A1 Discuție de grup	1'	10'	
D	AT+, A1Asociere liberă	1'	15'	
D	AT+, A1Picnic	2'	20'	
E	AT+, A1 Discuție de grup	20”	14’	
E	AT+, A1Shopping	20”	10’	
F	AT+, A1 AT+, B1Vizionarea curselor Considerent	5' 20'		10” 1'
C				

problemă
C AT+, B1Consiliere 10” 12’
D AT+, B1 Rutina de dimineață 10” 10’
D AT+, B1 A face o plăcintă 1' 15'
D AT+, B2 Înot 1' 25'
E AT+, B1Consiliere 20” 10’
EF AT+, B1 AT+, B1Consiliere Ascultarea muzicii (piesa) 10” 20” 10’ 5’
F AT+, B1 Vizionarea baletului (scenă) 20” 10’
F AT+, B1Problemă 1' 15'
C AT+, A3 Vizionarea meciului de fotbal 10”10’10’
D AT+, A3 Vizitarea prietenilor 10'10'5-10'
F AT+, A3Vizionarea curselor 10”10’10’
F AT+, A3 Înot 10'10'8'
F AT+, A3Dancing 10”10’10’
C AT+, B3Avand in vedere o decizie 30”1 h.1 h.

al doilea. Un altul a numărat 9200 de lovituri BB, unul câte unul, în cinci secunde. Era așezat, în costum de baie, lângă o piscină și a aruncat împușcătura într-o găleată în timp ce le număra. După ce număra fiecare 2000, înota pe lungimea piscinei. Deoarece degetele îi erau umede, a avut unele dificultăți în manipularea împușcăturii, deoarece acestea sunt mici. Rata demonstrată a fost de 72 pe minut. Alte subiecte au făcut plimbări lungi, au fost la „întâlniri” sau la dansuri sau picnicuri, s-au uitat la jocuri, au făcut cumpărături, au discutat cu prietenii, au pregătit prelegeri, au retrăit experiențe anterioare etc., într-un timp alocat de 10 secunde. Astfel de activități, în starea de veghe, ar dura de la o jumătate de oră la câteva ore.

O analiză a unui număr mare de sarcini care implică activități diverse permite să se facă următoarele afirmații cu privire la acestea.

Timp experiențial

Dacă pur și simplu atribuim o activitate prelungită, finalizată unui subiect și îi rugăm să ne anunțe - când a terminat-o, vom constata că următoarele sunt adevărate:

A. El va finaliza activitatea.

b. Va părea că va continua cu ritmul obișnuit.

c. Probabil că va dura mai puțin de trei minute până la ora mondială.

d. Subiectului i se va părea că va dura mult mai mult.

Cu alte cuvinte, va exista o distorsiune clară a timpului, chiar dacă sugestia nu a făcut nicio prevedere cu privire la timp.

Aceste relații sunt prezentate într-o analiză a 55 de sarcini în care activitatea a fost una finalizată, și în care există

nu a fost timp alocat (AT) sau timp personal sugerat (SPT):

Ora mondială

Medie............................ 127 sec.

Maxim............................ 270 sec.

Minim............................. 35 sec.

SD

Medie............................. 17 min.

Maxim............................. 45 min.

Minimum............................. 3   min.

SD a fost invariabil mai lung decât WT

Se vede astfel că, în activitatea halucinatorie în hipnoză, există aparent o tendință inerentă de apariție a distorsiunii timpului.

Un alt aspect de bază este faptul că subiectul va încerca tot posibilul să îndeplinească orice i se sugerează - să „asculte ordinele”, cu alte cuvinte. Astfel, dacă, cu o anumită activitate, folosim un timp alocat și îl diminuăm treptat în sarcini repetate, asigurând subiectul că nu va trebui să se grăbească și va avea suficient timp, va învăța cumva să-și ajusteze acțiunea halucinată la scurtul interval de timp mondial. Îl va „încadra”, ca să zic așa. Cu toate acestea, el va continua să finalizeze sarcina fără să se grăbească, va părea a fi real din toate punctele de vedere, iar timpul de experiență va fi potrivit. Se folosește acest lucru în subiectele de formare și este de o importanță considerabilă din acest motiv.

O mică reflecție va dezvălui că în atribuirea unei activități finalizate nu atribuim doar o anumită cantitate de acțiune, ci și, de fapt, o cantitate adecvată de timp experiență. Acest lucru este valabil mai ales dacă îi spunem

sub rezerva să nu se grăbească. Motivul pentru aceasta, desigur, este că conștientizarea acțiunii sau schimbării este invariabil însoțită de un sentiment al trecerii timpului.

Pe de altă parte, simțul timpului în sine poate fi prelungit fără conștientizarea unei cantități echivalente de acțiune. Acest lucru se vede în vis, când adesea există o sărăcie relativă de acțiune. Este, de asemenea, adevărat în acele halucinații induse hipnotic în care, uneori, care implică în general un timp personal sugerat (SPT), cantitatea de activitate, deși mare, este totuși mult mai mică decât ar fi de așteptat atunci când se ia în considerare durata aparentă (SD) .

Putem vedea din cele de mai sus că, în halucinațiile induse hipnotic, timpul experiențial este influențat de un factor inerent și de activitatea însăși atribuită.

O a treia considerație, și cea mai eficientă, este sugestia directă a unui interval de timp subiectiv - utilizarea unui timp personal sugerat (SPT).

Cantitatea de acțiune

În cazul în care se utilizează o activitate continuă și nu există timp personal sugerat (SPT), realizarea depinde de rata la care subiectul alege să-și desfășoare acțiunea halucinată și de timpul alocat (AT.) sau timpul mondial (WT).

Pe de altă parte, atunci când se folosește o activitate continuă și se acordă un timp personal sugerat (SPT), subiectul se va strădui să-și umple intervalul sugerat cu acțiune. Majoritatea experimentelor noastre de numărare sunt de acest tip și sunt într-adevăr remarcabile.

Cu o activitate finalizată, cel mai important factor care determină cantitatea de acțiune este, desigur, însăși sarcina. În limite nedeterminate, un subiect competent va finaliza activitățile solicitate.

REZUMAT

Punctele esențiale din discuția de mai sus cu privire la relația dintre tipul de activitate, SPT, cantitatea de activitate și SD sunt recapitulate mai jos:

I. Activitate continuă.

A. Fara SPT

Cantitatea de acțiune depinde de viteza aleasă de subiect pentru acțiunea halucinatorie și de AT sau WTSD va fi adecvată acțiunii.

b. Cu SPT

Cantitatea de acțiune va fi în concordanță cu SPT în cazul în care subiectul este competent.

SD va fi egal cu SPT

II. Activitate finalizată.

A. Fara SPT

Cantitatea de acțiune este determinată de activitatea sugerată.

SD este adecvat pentru activitatea sugerată.

b. Cu SPT

Cantitatea de acțiune este determinată de activitatea sugerată.

SD este egal cu SPT

Se înțelege, desigur, că subiectul a avut suficientă pregătire pentru a deveni competent. Astfel, într-un sens, afirmațiile de mai sus se aplică subiectului „ideal”. Cel mai frecvent neajuns este incapacitatea de a accepta pe deplin un timp personal sugerat (SPT).

Din cele de mai sus reiese clar că acțiunea halucinată și timpul subiectiv sunt, într-o anumită măsură, interdependente.

Distorsiunea timpului, așa cum se efectuează în aceste experimente, este însoțită de o creștere semnificativă a raportului SD/WT. Este de obicei însoțită de o creștere adecvată a

activitate halucinată. Pentru a obține aceste rezultate, atunci trebuie îndeplinite următoarele condiții:

Pentru o activitate continuă:

O activitate familiară.

SPT - lung.

AT - scurt.

Pentru o activitate finalizată:

O activitate familiară a cărei finalizare necesită o perioadă de timp relativ lungă.

SPT - nu de importanță primordială. Dacă este utilizat, ar trebui să fie adecvat.

AT - scurt

În general:

Subiecții constată adesea că sugestia „Te rog, nu te grăbi, vei avea destul timp”, îi liniștește și îi ajută să se relaxeze.

CAPITOLUL 9

Socoteală

De departe cele mai dramatice rezultate au fost cele obținute în experimentele de numărare. Acestea au fost de obicei desfășurate ca activități continue cu un timp alocat scurt (AT.) și un timp personal sugerat moderat (SPT). În câteva cazuri, totuși, sugestia a fost introdusă în formularul completat spunând: „Din moment ce puteți număra cu ușurință 30 într-un minut, nu veți avea nicio dificultate să numărați cel puțin 300 în zece minute. Vă rugăm să vă acordați timp și nu grabă." Acest lucru a fost făcut în general în timpul antrenamentului, în încercarea de a utiliza valoarea de creștere a performanței a activității finalizate. În altele, i s-a sugerat subiectului să numere un număr determinat de obiecte.

Uneori subiectului i s-a oferit o „previzualizare” a împrejurimilor în felul următor:

"Acum vezi mai multe pungi mari de picaturi de guma pe o masa. Te rog spune-mi ce vezi."

Apoi, după o scurtă descriere a subiectului, „Stai acolo acum și ascultă-mă”.

Apoi a fost dată sugestia de activitate.

Nu este deloc necesar să folosim o „previzualizare”, iar în experimentele ulterioare aceasta a fost omisă, instrucțiunile fiind ca cele din experimentul 4. Acest lucru este în concordanță cu politica noastră de a evita raportarea concomitentă.

Tabelul 3 prezintă rezultatele unora dintre experimentele de numărare anterioare. Subiecții aparțin aceluiași grup cu cei ale căror performanțe sunt tabulate în tabelul 2.

Se va observa că numărul, deși mult mai mare decât produsul (DR)(WT), este aproape invariabil mai mic decât (DR)(SD). Uneori subiecții aveau nu

explicație pentru aceasta. Alteori au atribuit discrepanța faptului că o parte din timp a fost ocupată altfel decât prin numărare.

Următoarele experimente individuale vor oferi cititorului o idee mult mai bună despre acest tip de sarcină decât ar putea oferi orice discuție generală. Litera E înseamnă experimentator, S pentru subiect.

TABELUL 3

SUBIECTUL	CODECOUNTINGA.TSPTSDCOUN TD. RDR X SD
A	AT+, A3Flowers10”10'8'140
A	AT+, A3Flowers10”10'7'4148336
A	AT+, A3Flowers10”10'10'3542420
A	AT+, A3Pennies (50) ţ10”10'3'281957
A	AT+, A3Cartofi10”10'5'16560300
A	AT+, A3Candies10”10'5'14060300
A	AT+, A3Candies10”10'8'40260480
A	AT+, B3Candies10”10'3'7560180
C	AT+, B3Flori (150) t Perle (200) ţ10”10’ *10’145
C	AT+, A3 10”10'10'100
C	AT+, A3Candies10”10'10'127
C	AT+, A3Candies10”10'8'49
C	AT+, A3Candies10”10'10'127
E	AT+, A3Flowers20”20’ *20'115541080
E	AT+, A3Flowers20”20’ *20'4035700
E	AT+, A3Făpșuni20”60’ *50’600
E	AT+, A3Tomatoes20”60’ *40’225
E	AT+, A3Bullets10”10’ *10'54654540
E	AT+, A3Flowers10”15' *15'97360900
E	AT+, B3Cookies10”20’ *23'1003601380
F	AT+, A3Nuts20”20’ *20'400661320
F	AT+, B3 Bomboane (200) t10”10’ *60'2500724320
F	AT+, A3Flowers10”10’ *10’60

* Sugestia de timp a fost precedată de expresia „cel puțin”.

ţ Sub rezerva numărării, cel puțin acest număr.

EXPERIMENTUL I

Subiectul B

E. Te-ai întors la fermă și ai de gând să amesteci niște unt. Spune-mi ce vezi.

S. (Subiectul a descris scena în detaliu. Ea stătea pe veranda din spate, cu o bidon de vesela pe jumătate plină cu lapte. Ea a menționat vâsla cu „traversa” pe ea și orificiul din partea de sus a bicicletei, prin care trece paleta.)

E. Acum stai acolo o vreme și ascultă cu atenție. Vei amesteca laptele și îți va lua zece minute, ceea ce va fi destul de mult timp. În timp ce agitați, veți număra loviturile. Îți voi da un semnal să pornești și un alt semnal, la sfârșitul a zece minute, să te oprești. Aici vine semnalul - „Start” (În primele experimente, cuvântul „start” a fost folosit ca semnal de pornire în loc de „acum”).

(Trei secunde mai târziu)

E. Acum oprește-te. Cele zece minute au trecut. Acum fă-ți mintea în gol. Mintea ta este un gol. Acum spune-mi despre asta. Spune-mi ce ai făcut, cât de sus ai numărat și cât timp ai agitat.

S. (Ea a raportat că a numărat 114 lovituri și s-a agitat timp de zece minute. Totul a fost foarte real pentru ea. Agitarea a devenit mai dificilă spre final pe măsură ce se forma untul, iar acest lucru a încetinit lucrurile. A auzit agitația și a avut mult timp. La semnalul „oprire”, întreaga scenă a dispărut din vedere.)

E. Arată-mi, numărând cu voce tare, cum ai numărat loviturile.

S. (Ea a numărat până la 60 într-un minut, adăugând că spre sfârșit mișcările au devenit mai lente din cauza rezistenței crescute a untului.)

E. Am de gând să te trezesc numărând până la zece. Îți vei aminti totul despre această experiență și îmi vei spune despre ea.

S. (La trezire i se cere din nou să dea un raport. Povestea ei este similară cu cea de mai sus, inclusiv numărul de lovituri numărate, estimarea timpului și rata demonstrată.)

În acest exemplu, ora mondială (WT) și timpul alocat (A.T_) au fost de trei secunde, timpul personal sugerat (SPT) 10 minute, durata aparentă (SD) 10 minute și rata demonstrată (DR).) 60 de lovituri pe minut.

Produsul ratei demonstrate înmulțit cu durata aparentă (DR)(SD) este 600. Cu toate acestea, subiectul insistă că ea a luat doar 114 lovituri, că a numărat fiecare accident vascular cerebral individual și că a fost ocupată timp de zece minute. Când a fost întrebată, post-hipnotic, despre discrepanță, nu a avut nicio explicație de oferit.

EXPERIMENTUL 2

Subiectul G

E. Ce ai vrea să faci acum?

S. Soțul meu modelează gloanțe pentru arma lui. Aș putea să le număr așa cum le face el.

E. Cât timp vrei să faci asta?

S. Timp de zece minute.

E. Când îți dau semnalul de pornire salvând „Acum”, vei petrece cel puțin zece minute din timpul tău special numărând gloanțe așa cum le face soțul tău. Dacă este dat semnalul sonor, veți fi conștient de el. Aici vine semnalul de pornire - „Acum”.

(Instrumentul de înălțime - așa cum a sunat de la a patra până la a șaptea secundă.)

(Zece secunde mai târziu)

E. Acum fă-ți mintea în gol. Mintea ta este acum un gol. Acum spune-mi despre asta.

S. A fost la o petrecere de turnare a clubului. Era o mulțime acolo. Am numărat poate șase minute și am rămas fără gloanțe, așa că am așteptat mai multe. Nu am numărat toate zece minute. În timp ce le număram, un alt băiat s-a apropiat - vorbea și flutura brațele. Oala cu plumb s-a răsturnat. I-a ars piciorul destul de grav. M-am ridicat, dar apoi m-am așezat din nou și am continuat să număr. Ceilalți alergau peste tot. Restul de plumb îl punem înapoi pe aragaz. Am numărat 493. Atunci m-am oprit și am așteptat. Apoi, mai târziu, am ajuns la 546.

E. Te-ai grăbit?

S. Nu m-am grăbit prea mult când număram, dar m-am ocupat.

E. A fost real?

S. Da.

E. Când vă dau semnalul să începeți, vă rog să-mi arătați, numărând cu voce tare, cum ați numărat gloanțele. Acum.

S. (Subiectul numărat cu o rată de 54 pe minut.)

E. Ai fost la curent cu semnalul sonor?

S. Când au vărsat plumbul a sfârâit mult.

E. Cât a durat sfârâitul?

S. Păreau trei-patru minute.

(Această interpolare a semnalului sonor în activitatea halucinată va fi discutată mai târziu.)

EXPERIMENTUL 3

Subiectul G

E. Ce ai vrea să faci acum?

S. Pentru a împacheta niște cookie-uri. Obișnuiam să fac asta.

E. Pentru cât timp?

S. Douăzeci de minute.

E. Când îți dau semnalul de pornire spunând „acum”, vei petrece cel puțin douăzeci de minute din timpul tău special pentru a împacheta prăjiturile. Pe măsură ce faci asta, le vei număra. Dacă este dat semnalul sonor, vei fi conștient de el. Aici vine semnalul de pornire - „Acum”.

(Instrumentul de ton a fost sunat de la a cincea la a opta secundă.)

(Zece secunde mai târziu)

E. Acum fă-ți mintea în gol. Mintea ta este acum un gol. Acum spune-mi despre asta, te rog.

SOCOTEALĂ

S. Eram jos la subsol. Erau mese de lucru. eu număram. Le-am numărat pe măsură ce le-am pus în sacii mai mici. Am numărat 1003. Asta a fost tot ce am primit. În mijloc, telefonul de afară suna mereu. Imediat după aceea era atât de mult praf de prăjituri peste tot, încât am început să strănut. Am strănutat de zece sau de douăsprezece ori. Pur și simplu nu m-am putut opri. Am scăpat un pachet. Nu am răspuns la telefon.

E. Când vă dau semnalul de a începe, vă rog să-mi arătați, numărând cu voce tare, cum ați numărat prăjiturile. Acum.

S. (Subiectul numărat cu o rată de șaizeci pe minut.)

E. Cât timp a sunat telefonul?

S. Trebuie să fi fost cinci sau șase minute. Nimeni nu a răspuns afară.

EXPERIMENTUL 4

Subiectul I

Instrucțiuni de sarcină: „Când îți dau semnalul de pornire spunând „Acum”, te vei trezi așezat la o masă. Pe masă va fi o cutie mare de bănuți. Veți lua bănuții din cutie, pe rând, și îi veți așeza pe

de masă, numărându-le pe măsură ce faci asta. Vei face asta timp de zece minute.”

Timp personal sugerat: În primele șapte sarcini, acesta a fost menținut constant. În ultimele patru, a fost variat.

Timp alocat: În primele șapte sarcini, acesta a fost variat. În ultimele patru s-a menținut constant.

cometariu

Reducerea timpului alocat la 5 secunde în sarcina 2 este însoțită de o scădere a numărului și a duratei aparente. Reducerea suplimentară la 3 secunde în sarcina 3 nu arată acest efect, deoarece subiectul s-a adaptat la timpul alocat scurtat. În sarcinile 4 și 5, cu un timp alocat de o secundă, vedem din nou același efect ca în sarcina 2, dar recuperarea completă a fost realizată în sarcina 7.

TABELUL 4

Numărând bănuți

SARCĂ	SPTATCOUNTS.D. DE INTERVAL ÎNTRE SEMNALE.D. A JUDETULUI NGD.R.
1	10'10”41910'10'60/min.
2	10'5”3908'8'66/min.
3	10'3”40110'10'60/min.
4	10'1”3126'6'72/min.
5	10'1”2934'4'66/min.
6	10'1”3728'8'72/min.
7	10'1”40210'10'66/min.
8	10'10”61212'10'66/min.
9	5'10”3118'5'60/min.
10	20'10”114720'20'60/min.
11	1'10”6910'1'66/min.

După ce s-a ajustat la un timp alocat de o secundă, este interesant de observat că în sarcina 8, cu un timp alocat de 10 secunde, numărul este crescut. Subiectul a raportat că „a numărat primele zece minute și apoi a așteptat semnalul de terminare. Am stat acolo și mi-am trecut mâinile prin grămada de monede, răspândindu-le peste masă”. În sarcinile 9 și 11, el și-a încheiat, de asemenea, cinci minute și, respectiv, un minut, apoi a stat în așteptarea semnalului de terminare.

Aceste sarcini arată că, cu un timp personal sugerat constant, numărul variază cu timpul alocat, până când se face o ajustare ca în sarcina 7. Când timpul alocat este constant, numărul variază cu timpul personal sugerat.

Subiecții au, fără îndoială, o idee câte obiecte ar număra în mod obișnuit în timpul personal sugerat și tind să se apropie de această cifră.

CAPITOLUL 10

Semnale sonore

Ideea de a explora activități halucinatorii prin intermediul semnalelor sonore injectate ne-a fost sugerată de Dr. JB Rhine (14).

Într-un grup de teste, subiecților li s-a spus să facă o plimbare familiară de la casă la școală. Nu a fost folosit timpul alocat (AT.) sau timpul personal sugerat (SPT). După ce a terminat, subiectul a spus „Acum". Un singur semnal sonor scurt, produs prin lovirea unui pahar amortizat cu un cuțit de metal, a fost folosit la diferite intervale de la început. Subiectului i s-a cerut apoi să estimeze, la sfârșitul testului, timpul personal al întregii experiențe și locația aproximativă a semnalului sonor. Acestea din urmă o făceau de obicei luând în considerare unde, în mersul lor, se aflau când auzeau semnalul. Figura 1 arată relația semnalului cu lumea și timpii experiențiali.

În alte cazuri, un instrument de înălțime a fost sunat pentru o perioadă de timp cunoscută în timpul unei activități cu un timp alocat. Subiectului i s-a cerut ulterior să-și estimeze durata. Unele dintre rezultate sunt prezentate în tabelul 6.

Subiecții, deși au fost preveniți, nu au fost întotdeauna conștienți de semnalul sonor, iar atunci când au fost, acesta a fost experimentat în diferite forme.

Lovirea sticlei, pentru unii subiecți, suna exact ca în mod normal și nu a căpătat nicio semnificație în scena hipnotică. Totuși, mai des, s-a auzit ca un sunet oarecum similar, cum ar fi un pahar care cade pe podea, gheața lovind partea laterală a ulciorului, un obiect care cade pe o suprafață dură etc. Uneori, totuși, semnalul sonor real a căpătat un semnificație diferită, de ex

sfârâitul plumbului și sunetul telefonului notate mai sus.

Deoarece subiectul fusese determinat să se aștepte la un semnal sonor, probabil că l-a anticipat și a inclus „proprietăți" adecvate în halucinația sa. Astfel, în trei scene succesive de consiliere, sticla este prezentă fie ca un pahar, fie ca un ulcior.

Fig. 1. Pe baza datelor prezentate în tabelul 5. Perechile de linii reprezintă intervalul de timp mondial (a) și intervalul de timp personal (b), pentru un test dat. Markerii arată unde a avut loc de fapt semnalul sonor în raport cu intervalul de timp mondial (pe liniile a) și locația acestuia în intervalul de timp personal (pe rândurile b(, după cum se determină întrebând subiectul cât de mult i s-a părut de la începutul lui). activitatea la semnal.-Rețineți că subiectul localizează semnalele cu destulă acuratețe.

Chiar și așa, este mult de gândit aici, pentru că un obiect trebuie să cadă înainte de a putea lovi podeaua și a face zgomot și trebuie să existe un motiv pentru cădere. Într-un fel sau altul, toate acestea sunt aranjate într-un mod cât mai priceput. Destul de interesant, unui subiect semnalul sonor a venit exact când a lovit un stâlp cu un băț. După ce a povestit despre asta, a adăugat: „M-am așteptat să lovesc stâlpul, pentru că l-am văzut în depărtare". Este posibil să existe o întârziere clară între comunicarea semnalului către creier și intrarea acestuia în lumea halucinată ca o parte adecvată a imaginii.

La fel și cu instrumentul de înălțime, uneori a fost neschimbat, dar mai des a fost modificat.

TABELUL 5

ORA MONDIALĂ (SEC.)   DURATA PĂRĂ (MIN.)
SignalTotalSignalTotal
Subiectul C (1) 60155512
(2)   201051.510
(3)   601643.512
(4)   90192512
(5)   120252512
Subiectul D (1) 601331020
(2)   901351420
(3)   1101331720
(4)   30107420
Subiectul E (1) 30163330
(2)   12013728.530
(3)   601591330
(4)   902101737
(5)   46196430

TABELUL 6

SUBIECTUL 1   ACTIVITYCODEA.TSPTSDSEMNAL SONOR
Timp (sec.)Formă de aparițieEst. durată
E   Coacerea tortA.T.+, B315”15'10'5-a - 10-a Claxon auto blocat3 sau 4'
E   Tuns gazonA.T.+, A310”10'10'3rd - 5th Scârțâit2'
E   Numărarea gloanțelorA.T.+, A310”10’10’4 - a 7-a Plumb sfârâitor3 sau 4’
E   Culeg floriA.T.+, A310”15'15'5-a 8-a Cântarea păsărilor5'
E   Embroid-eringA.T.+, A310”15'15'4th - 7thRadio static3 sau 4'
E   Numărarea cookie-urilorA.T.+, A310”20'23'5th - 8thTelephone ring5 or 6'
E   Vizionarea baschetA.T.+,A310”10’5’5-a – 6”“Zgomot amuzant”1'
E   PicnicA.T.+, A120”   20'10 - 15 „Ca un tren” „Destul de mult”

Prezența în grupul nostru a doi muzicieni, unul cu „înălțime absolută”, ne-a oferit posibilitatea de a stabili dacă un sunet, venind în lumea halucinată a simțului temporal alterat, ar fi el însuși alterat în ton, adică coborât, în virtutea noile relaţii de timp (8). Răspunsul depinde aparent de gradul în care sunetul este deghizat. În halucinațiile în care se auzea ca un corn și un raid aerian „tot clar”, înălțimea era recunoscută ca C. De obicei, însă, nu se asemăna prea mult cu originalul, instrumentul de înălțime fiind auzit diferit ca pasăre, evantai. , o mașină de tuns iarba scârțâitoare, bâzâitul unei mulțimi de oameni etc.

De o importanță considerabilă este faptul că aproape întotdeauna durata sunetului părea mult mai lungă decât era de fapt. Aceasta este ceea ce ne-am aștepta în prezența distorsiunii timpului și, într-un fel, confirmă

rapoarte ale subiecților. Și aici avem conștientizarea unui fenomen fizic în timpul distorsiunii în timp, iar evenimentul pare să fie încetinit. Comparați acest lucru cu rapoartele de la persoane care au urmat o evadare îngustă, care ar putea spune că evenimentele mondiale păreau să fie „în încetinire”.

Nu întotdeauna intrusul a fost binevenit, pentru că de mai multe ori halucinația a fost complet distrusă. Pe alții subiectul ar deveni „nervos”, iritat sau îngrijorat.

De fapt, un subiect a raportat că, în plimbările ulterioare, ori de câte ori trecea pe lângă locul în care fusese anterior „școlit” de semnalul sonor, avea un sentiment de necazuri iminente. Aici, aparent, avem un exemplu de condiționare la un mediu halucinat. Aceasta este o dovadă a realității subiective a experienței.

Am injectat, în câteva ocazii, sunete scurte în activități de numărare continuă în care a fost folosit un timp alocat, cerând subiectului să noteze numărul obiectului pe care îl manipulează atunci când aude semnalul. Rezultatele se verifică uneori îndeaproape, dar alteori nu. Această inconsecvență este, fără îndoială, legată de mecanismul prin care subiectul își adaptează experiența la un timp alocat și este cel mai obscur.

CAPITOLUL 11

Metronom

DOUĂ EXPERIMENTE

Primul experiment de distorsiune în timp a fost întreprins pentru a determina dacă, la subiectul hipnotizat, durata aparentă a intervalului de timp dintre două sunete poate fi prelungită prin sugestie directă în stare de transă. Un subiect „bun”, complet ignorant cu privire la natura experimentului, a fost plasat într-o stare de transă moderat profundă prin intermediul sugestiilor de somn. După ce a fost realizată inducția, a fost pornit un metronom, rata fiind de o lovitură pe secundă. Subiectului i s-a spus că sunetele pe care le-a auzit erau produse de un metronom și că rata era de o lovitură pe secundă. Experimentatorul i-a spus apoi că va încetini treptat metronomul și că ea trebuie să asculte cu atenție în timp ce a făcut-o. Când, în opinia ei, metronomul a fost încetinit până când ritmul său a fost de doar o lovitură pe minut, ea trebuia să anunțe experimentatorul spunând. "Acum".

După ce a dat aceste instrucțiuni, experimentatorul, în timp ce metronomul a continuat să lovească cu o rată constantă de o lovitură pe secundă, a spus: „Merge din ce în ce mai încet - din ce în ce mai încet - din ce în ce mai lent, etc." Aceste sugestii au fost distanțate la intervale de la cinci la 15 secunde.

După aproximativ un minut, subiectul a spus: „Acum”. Când a fost întrebată cât de repede merge metronomul, ea a răspuns: „Aproximativ o lovitură pe minut”. Metronomul a fost apoi oprit, iar subiectul a fost trezit, după care ea a confirmat raportul dat în stare de transă.

Din cele de mai sus este evident că, dacă raportul subiectului este o descriere adevărată a experienței ei, spre finalul experimentului i s-a părut intervalul dintre două mișcări succesive de metronom, de fapt de o secundă „măsurată” de ceas. să fie cam un minut. Cu alte cuvinte, intervalul a fost similar cu cel pe care ea îl experimentează în general între două evenimente aflate la un minut. Același interval i s-a părut experimentatorului a fi de aproximativ o secundă. Astfel, ca urmare a sugestiei în stare de transă, subiectul a experimentat în cele din urmă o serie de intervale, fiecare cu o durată aparentă de aproximativ un minut, între loviturile metronomului. Pe de altă parte, experimentatorul a experimentat intervale care păreau a fi de aproximativ o secundă fiecare, între aceleași curse. Întrucât intervalul constituie o formă a timpului experiențial, putem spune că acest experiment sugerează că timpul experiențial a fost de fapt „dat” subiectului hipnotizat prin intermediul sugestiei. Această diferență marcată între durata aparentă a unui interval și citirea ceasului său constituie o denaturare a timpului.

Se vede în experimentul de mai sus că trăirea de către subiect a fiecărui interval, a cărui durată aparentă era, pentru ea, de un minut, a avut loc între două evenimente „fizice” (două lovituri succesive de metronom) distanțate la un interval de lume. timp (o secundă) care a fost determinat de experimentator și era necunoscut subiectului.

Folosind terminologia prezentată în Capitolul 3, aceste rezultate pot fi tabulate după cum urmează:

Sarcină - a experimenta un sentiment de durată de 1 minut Timp personal sugerat - 1 minut Durata aparentă (la subiect) - l minut Timp alocat - 1 secundă Ora mondială - 1 secundă

În al doilea experiment, subiectului i s-a spus din nou că metronomul va fi încetinit la o lovitură pe minut. Ea trebuia să indice această apariție spunând „Acum”, așa cum făcuse anterior. După ce s-a conformat, i s-a spus că i se va da un semnal (apăsare pe antebraț) moment în care va începe să-și revizuiască în „ochiul minții” câteva dintre zilele ei de școală din clasa a V-a, văzând în imaginația ei școala , profesoara și tovarășii ei. Ea făcea asta timp de zece minute - adică zece mișcări ale metronomului - la sfârșitul căruia i se anunță să se oprească.

Metronomul a fost oprit după zece bătăi - zece secunde, ora mondială - și subiectul a fost trezit. La interogatoriu, au fost relatate următoarele experiențe semnificative:

1. Metronomul a fost cu siguranță „încetinit”.

2. Trecuseră 10 minute bune între semnale.

3. A avut „mult timp” și a văzut clar școala și colegii ei de clasă.

4. Ea și-a exprimat o mare surprindere când i s-a spus că metronomul nu și-a schimbat ritmul și că, de fapt, experiența ei a durat doar zece secunde.

Din nou, sensul timpului a fost modificat, într-o măsură predeterminată, de către experimentator. În plus, subiectul a raportat o cantitate de experiență care a fost mai aproape proporțională cu timpul subiectiv implicat decât cu ora mondială. Această activitate părea să se desfășoare într-un ritm normal sau natural în ceea ce o privea.

Datele despre acest experiment sunt:

Sarcină - vizitarea școlii ei

Timp personal sugerat - 10 minute Durata aparentă (la subiect) - 10 minute

Timp alocat - 10 secunde Ora mondială - 10 secunde

Experimentele de mai sus indică faptul că experiența în sine a duratei poate fi modificată prin sugestie în starea de transă și că cantități mari de experiență halucinatorie, care se desfășoară într-un ritm normal în ceea ce privește subiectul, pot fi avute în perioade foarte scurte de ceas. timp.

FORMARE ŞI RAPOARTE EXPERIMENTALE SUPLIMENTARE

În pregătirea unui subiect pentru experimente cu metronom, acesta este pus în stare de transă și apoi este pornit metronomul, rata fiind de o lovitură pe secundă. Subiectului i se spune că sunetele sunt produse de un metronom, că rata este de o lovitură pe secundă și că trebuie să le asculte cu atenție. Apoi i se spune că experimentatorul o va încetini treptat și că, atunci când rata ei a scăzut la o lovitură pe minut, el (subiectul) trebuie să anunțe experimentatorul spunând „Acum”.

Metronomului i se permite de fapt să continue la ritmul său inițial, dar experimentatorul spune, din când în când, „Merge din ce în ce mai încet, din ce în ce mai încet și din ce în ce mai încet, din ce în ce mai lent”, etc. Aceste sugestii sunt distanțate la intervale de la cinci la 15 secunde.

Unii subiecți nu pot accepta astfel de sugestii și vor raporta fie nicio încetinire, fie doar o ușoară încetinire. Alți subiecți le vor accepta pe deplin și, după o perioadă diferită de timp, vor spune „Acum”. Instrumentul este apoi oprit și subiectului i se cere raportul său, care va fi în sensul că metronomul a încetinit efectiv la o lovitură pe minut.

Metronomul este pornit din nou, rata fiind de o lovitură pe secundă. Subiectului i se spune să o asculte o vreme și i se spune ritmul real al acesteia. Următoarea sugestie este atunci

dat: „Când vă dau semnalul de pornire, spunând „Acum”, veți începe să numărați loviturile metronomului, fiecare dintre ele pe care le veți auzi. Pe măsură ce ascultați și numărați, metronomul va merge din ce în ce mai încet. Când, în Opinie, rata sa a scăzut la o lovitură la fiecare 20 de secunde, mă veți anunța spunând „Acum”. (Numărarea este, desigur, o numărare pur halucinată. Subiectul rămâne de fapt tăcut și

nemișcat.) La semnalul de terminare, metronomul este oprit. Subiecții competenți vor raporta același număr ca și experimentatorul.

Experimentul de mai sus poate fi modificat prin includerea, în instrucțiunile de sarcină, a expresiei „Între lovituri, vă veți angaja în orice fel de activitate halucinatorie doriți”. Într-un astfel de caz, subiecții buni vor avea o varietate de experiențe în intervale.

Criteriile de succes în sarcinile metronomului sunt ca numărul subiectului de lovituri de metronom să fie același cu cel al experimentatorului și ca subiectul să raporteze o încetinire a metronomului la ritmul prevăzut.

Pregătirea metronomului a fost oferită la șase subiecți și a reușit la trei.

CAPITOLUL 12

Revizuire și practică

Câteva experimente pilot au fost efectuate în efortul de a afla dacă subiecții noștri ar putea revizui pentru un examen de istorie în timp distorsionat. Rezultatele au fost neconcludente, dar a determinat-o pe una dintre ele, o violonistă profesionistă, să încerce să revizuiască anumite piese și să le exerseze în timp ce se afla într-o transă autoindusă, folosindu-și „timpul special” în acest scop. Urmează propriul ei relat al procedurii.

„M-am pus în transă și apoi am exersat în mai multe moduri diferite. S-ar putea să văd muzica în fața mea și să marchez locurile care aveau nevoie de exersare suplimentară. Apoi cântam diferitele locuri din nou și din nou până când le-am obținut - ceea ce mi-a ajutat degetul memorie pentru că de fapt mă jucam în transă”. (Aceasta a fost doar activitate halucinată. Cu alte cuvinte, ea „se juca de fapt” doar în lumea halucinată și nu în lumea fizică.)

„Am făcut „exersare de trecere” - aleg pasaje grele și le-am jucat în mai multe moduri pentru a facilita viteza și precizia.”

„Apoi am parcurs întreaga compoziție pentru continuitate. Făcând asta în „timp special”, mi s-a părut că am înțeles imediat compoziția în ansamblu.”

Astfel, a reușit să exerseze și să revizuiască piese lungi de nenumărate ori în perioade de timp foarte scurte ale lumii și a constatat că nu numai memoria ei s-a îmbunătățit izbitor, ci și performanța tehnică. Acest rezultat remarcabil este atestat de soțul ei, el însuși muzician. Cu alte cuvinte, ea a simțit că practica halucinată a acestor piese, învățată cu ani în urmă, i-a îmbunătățit performanța ulterioară.

În prezent, este imposibil să se evalueze aceste rapoarte care, dacă sunt confirmate, au implicații importante pentru facilitarea procesului de învățare. Ei sugerează cel puțin două posibilități de a folosi timpul distorsionat la subiectul hipnotizat.

Primul este că memorarea noului material ar putea fi accelerată prin halucinarea repetarea frecventă, fie vizuală, fie auditivă, a tot ceea ce urmează să fie învățat. A doua, desigur, este aceea ca practica halucinată și revizuirea să fie folosite pentru a ajuta la dobândirea de noi abilități motorii.

Rapoartele privind investigarea acestor două posibilități vor fi prezentate în capitolele următoare.

CAPITOLUL 13

Întâmplări coincidente

Nu de puține ori au avut loc și au fost raportate anumite lucruri fortuite și uneori nedorite. Ele sunt enumerate aici pentru că arată atât de convingător realitatea acestor experiențe, toate care au avut loc în timpul distorsionării timpului.

În timp ce vâsla o barcă, subiectul a pierdut o vâslă.

În timp ce ridica scoici, a călcat pe o meduză.

În timp ce ieșea din calea unui automobil, s-a împiedicat de bordură.

"Mama m-a ajutat să-mi port haina. Nu s-a nastuit. Tata a nasturi la vestă."

În schimbarea unei anvelope, a găsit doar 3 urechi la locul lor. Mai târziu l-a găsit pe al patrulea în capacul butucului.

„M-am grăbit să trec pe lângă un câmp de fân care îmi irita nasul”.

La schimbarea becurilor electrice, cel pe care i-a aruncat în coșul de vechituri s-a rupt.

În timp ce făcea foraj, bărbatul de lângă el a „leșinat” din cauza prosternare la căldură.

Solicitat să cânt un imn în biserică, „Am stat pe peron și i-am anunțat pe baptiști că voi cânta o cântare evreiască. L-am cântat până la capăt”. (Într-un timp alocat de 10 secunde.)

În timp ce ardea gunoiul, a văzut chibritul arzând, după ce l-a lovit de pantaloni.

"M-am bărbierit, dar nu m-am spălat pe față după aceea. Nu aveam autoritatea să fac asta." (Sugestie „O să te bărbierești.” LA 10 secunde.)

„Ușa hambarului s-a blocat pentru că ploua”.

„În timp ce se radea, frizerul a petrecut atât de mult timp vorbind cu celălalt frizer, încât spuma a început să se întindă”.

În timp ce trăgea și număra irisul, „Motivul pentru care a durat atât de mult a fost pentru că a trebuit să scot murdăria de pe ei”.

În timp ce privea un meci de fotbal, atenția i-a fost atrasă de la joc printr-o luptă în tribune.

La numărarea cartofilor, în timp ce îi scotea dintr-un coș și îi punea într-un sac, unii au căzut înapoi în coș și au lovit marginea. — A trebuit să le număr din nou.

În timp ce număra bomboane în timp ce le scotea dintr-o cutie, „Era o cremă de căpșuni care fusese piureată și crăpată și curgea puțin. Ce să fac cu ea mi-a trecut prin minte”.

Numărând picăturile de gumă, a observat că unele erau lipite împreună. „Am scos toată grămada și le-am rupt și le-am pus în grămezi separate”.

În timp ce culegeam fructe de pădure, cutia s-a umplut atât de mult încât au tot căzut.

În timp ce călărea pe valuri în timpul unei înot, ea a lovit fundul.

În timp ce spăla copilul, ea a vărsat toată apa.

Făcând sandvișuri, ea și-a tăiat degetul cu cuțitul și a sângerat. Numărând găinile, ea a observat că unul începuse să încolţească pene ale aripilor, iar unul era bolnav.

Jucând adevărul și consecințele, „M-au legat la ochi și un tip m-a sărutat și m-a făcut de rușine”.

"Victrola a pornit încet. A trebuit să o vânt din nou." În timp ce mergea cu rolele, a căzut. În timp ce croșeta, firul s-a rupt. Cumpărând pantofi, ea a încercat mai întâi patru perechi.

Un student care a venit la consiliere a spus: „Vreau să știi că nu sunt aici pentru că sunt nebun”.

În timp ce număra puii, primul „pui prost” și-a făcut nevoile în mână. Întrebat ce a făcut atunci, el a răspuns: „L-am șters pe al doilea pui”.

Un subiect „s-a plictisit” în timp ce trecea în revistă un curs de facultate.

La un picnic, un șarpe a speriat subiectul.

În timp ce eram ocupat cu coaserea, „Am fost întrerupt de cineva care a venit la uşă”.

Când facem probleme de matematică, „uneori trebuia să le revin”.

"În timp ce mergeam, m-am întâlnit cu profesoara mea. S-a oprit și a vorbit vreo 3 minute."

O profesoară care verifica rezultatele unei discipline a făcut-o nervoasă pentru că „vorbea atât de mult”.

În timp ce juca bowling, ea a căzut și și-a „jupuit” genunchiul.

În timp ce dansa, tocul s-a rupt la unul dintre pantofii subiectului. „M-a făcut de rușine”, a spus ea.

În timp ce înota, ea și-a rupt clema costumului de baie.

Un subiect, la cules de flori, a raportat că avea atât de multe în brațe încât au interferat cu sarcina, adăugând: „Nu poți culege cu flori în față”.

În timp ce coase, un subiect a avut probleme cu mașina. – S-a tot întors.

COMETARIU

Unii subiecți raportează astfel de întâmplări mult mai frecvent decât alții. Cele enumerate mai sus au fost luate din înregistrările a nouă subiecți.

CAPITOLUL 14

Cerere specială

În această secțiune vor fi discutate anumite aspecte ale experienței halucinatorii în condiții de denaturare a timpului în hipnoză. Deși prezentăm acest material în acest moment, este de înțeles că se bazează pe întregul corp de lucrări experimentale pe care se bazează acest tratat.

FALSIFICARE

După cum am menționat în altă parte, există o tendință marcată a cititorilor de a ignora rapoartele subiecților noștri, în ipoteza că acestea reprezintă falsificare sau elaborare. Acest lucru este foarte de înțeles, iar întrebarea pe care o ridică este, desigur, de o importanță capitală. Am subliniat deja că distorsiunea timpului în visul nocturn este o experiență foarte comună și, prin urmare, este acceptată ca un fapt. Din păcate, numărul persoanelor care au experimentat distorsiuni în timp în hipnoză și fenomenele aferente este în prezent extrem de mic. Prin urmare, cititorul critic, neavând experiență, cere ceea ce el numește dovezi „obiective” în acest ultim caz, chiar dacă acceptă cu ușurință rapoarte referitoare la vise fără aceasta. De fapt, în prezent este imposibil să se demonstreze, „obiectiv”, experiența altei persoane.

Există, totuși, metode de abordare care ar putea susține sau contesta presupunerea că subiecții spun adevărul așa cum îl știu ei. Printre acestea se numără următoarele:

1. Demonstrarea capacității subiectului de a „utiliza” timpul său distorsionat prin efectuarea de operații matematice simple sau de codificare a problemelor care nu implică matematică. În prezent, nu avem dovezi că acest lucru se poate face. Acest lucru este discutat în capitolul 20.

2. Demonstrarea modificărilor fiziologice adecvate presupuselor experiențe emoționale. Acest lucru a fost făcut în studiile stării de transă fără a utiliza distorsiunea timpului. Odată cu denaturarea timpului, aceasta nu a fost încercată, dar succesul ar părea puțin probabil, deoarece experiența se desfășoară într-un ritm atât de rapid în raport cu ora lumii încât nu ar fi de așteptat schimbări fiziologice grosolane. Posibile excepții ar fi studiile electromiografice și electroencefalografice.

3. Reamintirea detaliilor experiențelor uitate despre retrăirea lor în timp distorsionat. Am făcut asta cu câteva subiecte, cu succes. Un subiect și-a retrăit a 4-a aniversare și multe dintre detalii s-au dovedit a fi exacte atunci când au fost verificate de mama ei. Subiectul avea treizeci de ani la momentul experimentului. Un alt subiect a retrăit repetițiile unei piese de teatru puse în scenă cu 10 ani în urmă și a recuperat o mare cantitate de material pierdut. Un al treilea, un pianist, și-a recuperat aparent priceperea pierdută în interpretarea unei piese pentru pian învățate cu ani înainte, prin practică halucinantă. Au mai fost cazuri similare. În fiecare caz, rechemarea a avut loc în timpul experienței în timp distorsionat.

4. „Utilizarea” timpului distorsionat pentru a facilita activitatea mentală creativă. Acest lucru este discutat în capitolul 17.

5. „Utilizarea” timpului distorsionat pentru a facilita procesul de învățare. Acest lucru este discutat în capitolele 18 și 19.

6. Rezultate terapeutice din folosirea distorsiunii timpului în hipnoză pentru retrăirea experiențelor trecute.

7. Experimentarea tipului de fenomen discutat de către experimentatorul însuși.

8. Utilizarea poligrafului. (Capitolul 21)

Mai jos sunt enumerate anumite considerații mai puțin concludente, care par să indice că subiecții spun adevărul așa cum îl știu ei.

1. Intuiția experimentatorului care a ascultat multe rapoarte, a chestionat mulți subiecți și a observat modul lor de a răspunde.

2. Onestitatea inerentă a subiectelor și interesul științific al acestora.

3. Insistenta, din partea subiectilor, ca relatarea a fost un eveniment cu totul diferit de experienta halucinanta.

4. Resentimentul adesea amar al subiecților de a fi suspectați de falsificare. Câțiva subiecți, după interogatoriu repetat, au amenințat că renunță.

5. Direcția întrebărilor direct către inconștient, tehnică folosită de Erickson.

6. Rezultatele „injectării” de semnale sonore în activități halucinate în care nu a fost folosit timpul alocat.

7. Exprimarea spontană de către subiectul emoției în timpul raportării, în unele cazuri, și uimirea lui ulterioară de a afla relațiile de timp adevărate implicate.

8. „Întâmplările întâmplătoare” cu care sunt pline rapoartele noastre.

9. Audierea unor piese muzicale lungi, în perioade foarte scurte de timp mondial, de către muzicieni instruiți. O bucată

al muzicii este un tipar, extins în timp experiențial, și aceste rapoarte

susțin acuzațiile altor subiecți în sensul că experiențele lor au continuitate.

10. Efecte aparente de practică, observate de un al doilea muzician în timpul interpretării efective, după o practică pur halucinată în timp distorsionat.

11. Următoarele incidente izolate furnizează dovezi ale adevărului relatărilor subiecților:

a) Efectuarea sfaturilor primite de la prieteni halucinați (mai târziu în acest capitol).

b) O instanță de condiționare la un mediu halucinat (La sfârșitul capitolului 10).

c) Un caz de activitate motorie sincronizată halucinată și reală (La începutul capitolului 18).

Să luăm acum în considerare ipoteza că subiecții noștri spun adevărul așa cum îl știu ei, dar că rapoartele lor se bazează pe ceea ce vom numi „amintiri false”. Astfel de „amintiri” sunt „false” deoarece nu reprezintă un eveniment anterior real.

În mod normal, în procesul de reamintire, o persoană într-un interval de timp t3-t4 are o experiență, denumită memorie, despre care se crede că reprezintă o experiență anterioară avută de el în timpul unui interval anterior t1-t2. Să presupunem că experiențele individuale amintesc așa cum s-a definit mai sus și să ne referim la el ca „cazul 1”.

Acum, este de imaginat că, în anumite condiții, o persoană ar putea, în timpul unui interval t3-t4, să aibă o experiență care are, în ceea ce o privește, toate semnele unei amintiri, dar care de fapt nu este o reprezentare a o experiență în timpul oricărui interval anterior t1-t2. Să presupunem că un individ are o astfel de experiență și să ne referim la ea ca „cazul 2”. O astfel de reamintire s-ar baza apoi pe o „memorie falsă”, așa cum a fost definită mai sus.

Este evident că într-o situație de tip „caz 1”, cu condiția ca experiența din timpul t1-t2 să fi avut loc în „lumea publică”, deseori se poate stabili factualitatea acesteia. Pe de altă parte, acolo unde

experiența anterioară a fost un eveniment care nu s-a petrecut în „lumea publică”, ca în cazul unui vis, este mult mai greu de demonstrat că acesta a avut loc. Presupusele experiențe ale subiecților noștri în intervalele t1-t2 seamănă cu vise în acest sens.

Prin urmare, este important să luăm în considerare posibilitatea ca experiențele subiecților noștri în intervalele t3-t4 să fie asemănătoare cu cele din tipul de experiență „cazul 2” și, prin urmare, să nu reprezinte de fapt niciun eveniment anterior. Dacă este cazul, subiecții noștri nu se confruntă cu o amintire adevărată, așa cum a fost definit la începutul acestei discuții.

Opinia noastră este că subiecții noștri se încadrează de fapt în grupul „cazul 1”. În sprijinul acestui aviz sunt citate următoarele considerente:

1. Constatările raportate în capitolele 17 și 19 privind activitatea mentală creativă și învățarea non-motorie.

2. Faptul că semnalele sonore, date la momentul t1, sau în timpul unui interval t1, t2, sunt menționate în procese verbale ca parte integrantă a presupuselor experiențe halucinatorii. De altfel, s-a raportat adesea că astfel de sunete din „lumea publică” apar în visele nocturne.

REALITATEA

La subiectul realizat halucinațiile posedă un grad ridicat de „realitate”, care este destul de consistent. Uneori, totuși, rapoartele vor menționa o lipsă de claritate a imaginilor. Astfel de cazuri sunt, în general, rare. Deseori, însă, definiția și claritatea vor fi limitate

la acele lucruri care ocupă atenția imediată, fundalul rămânând vag.

Pe măsură ce antrenamentul dezvoltă capacitatea de a halucina, la fel ajută și la producerea de scene care sunt reale și adevărate. Astfel, odata cu practica, apare o crestere a detaliilor si a culorii. Pentru a încuraja acest lucru, le-am dat zilnic subiecților noștri următoarea sugestie: „În această transă, orice scene pe care le vezi va fi foarte clară și orice experiență pe care o vei avea va fi foarte reală, astfel încât să le trăiești cu adevărat.”

O dovadă foarte frapantă a realității activităților este raportarea frecventă a întâmplărilor accidentale sau coincidențe. De exemplu, subiectul care croșetă își rupe firul, iar mai târziu își taie degetul în timp ce face sandvișuri sau varsă apa în care își scaldă copilul. Un altul, rugat să ardă niște gunoi, lovește chibritul în pantaloni și îl privește cum arde sau, în timp ce trece pe lângă un fâneț, începe să strănute. Creta pe care o aruncă profesorul furios lovește tabla și se rupe, iar băiețelul, ale cărui urechi ies în evidență până acum, se scarpină în cap în timp ce se străduiește să găsească răspunsul la problema lui. Astfel de detalii revelatoare au fost frecvent menționate, iar o listă parțială a acestora este dată în altă parte.

Nu era neobișnuit ca subiecții să spună cât de mult le-a plăcut o activitate și cât de mult au regretat încetarea acesteia. Alteori oboseau sau se plictiseau. Într-un caz, un subiect care fusese trezit povestea despre o activitate în care părea să fie destul de tânăr. După ce a povestit cât de aspru era pământul peste care târase un coș cu mere, a întrebat: „Am respirat hardy" Când a răspuns negativ, el a răspuns: "Atunci cred că trebuie să mi-l fi imaginat." Astfel, realitatea subiectivă a experienței a fost atât de mare încât chiar și în starea de veghe se aștepta la manifestări fizice ale acesteia.

Unului dintre subiecții noștri (K) i s-a spus că, la semnalul de pornire, va discuta o problemă sau o decizie cu niște prieteni și va ajunge la o concluzie certă cu privire la aceasta. Subiectul discutat urma să fie o întrebare reală cu care se confruntă, dar ea a fost asigurată că experimentatorul nu o va întreba despre ce este vorba și că nu dorea să știe. Ea a raportat că a discutat o problemă timp de o jumătate de oră cu mai mulți prieteni și a ajuns la o decizie.

Câteva luni mai târziu, ea i-a spus experimentatorului că problema pe care a discutat se referea la finalizarea unei case pe care ea și fratele ei au început-o pentru mama ei. Fratele ei nu reușise să-și onoreze partea din obligațiile financiare, iar ea se confruntase cu decizia dacă să aranjeze un împrumut și să finalizeze casa sau să-și vândă dobânda în ea. Ea a raportat că, „Prietenii mei m-au sfătuit să o finalizez și mă întreb dacă îmi veți împrumuta banii să mă duc la--------- pentru a face

aranjamente cu societatea financiară”.

Experimentatorul, auzind acest lucru, i-a explicat că singurul „sfat” pe care l-ar putea primi de la prietenii ei halucinați își are originea în propria ei minte, iar el a avertizat-o să nu acționeze după astfel de sfaturi în viitor. Răspunsul ei a fost: „Ei bine, păreau să știe despre ce vorbesc, iar sfatul părea a fi foarte bun”. Împrumutul pentru biletul de autobuz a fost făcut cu plăcere, iar casa a fost finanțată și finalizată și, din fericire, totul a ieșit cel mai satisfăcător. Că experiența halucinată trebuie să fi fost foarte reală, pentru subiect, este de la sine înțeles.

Dovezi suplimentare în acest sens sunt văzute în cazul următor. Experimentatorul i-a spus unui subiect (J) că unul dintre lucrurile care l-au intrigat (experimentatorul) cel mai mult a fost întrebarea din ce este formată de fapt o halucinație, ca atare (adică „personalul din care este

compusă). „De exemplu”, a spus el, „din ce era de fapt acea piscină în care te scufundai?” Răspunsul subiectului a fost: „A fost făcut la fel ca orice alt bazin, Doe”. Acest răspuns subliniază realitatea piscinei, pentru subiectul care, din neatenție, a ratat complet sensul intenționat al întrebării.

Într-un alt caz (subiectul K), experimentatorul, nerăbdător să stabilească dacă a fost nevoie de efort din partea ei pentru a produce conținutul lumii ei halucinate sau dacă acestea au apărut spontan, a spus: „Vreau să știu dacă este un efort pentru dvs. au aceste experiențe.” Răspunsul a fost. "Uneori este." Rugata să detalieze

răspunsul ei, ea a spus: „Ei bine, de exemplu, când m-ai pus să văd un meci de baschet zilele trecute, nu eram pregătită când prietenul meu a sunat după mine și a trebuit să mă grăbesc cu baie și unghiile mele ca să nu-l țin să aștepte prea mult”. Din nou, ea a interpretat greșit întrebarea într-un mod care atestă realitatea, pentru ea, a experienței.

Pe de altă parte, pentru subiectul pregătit incomplet, sentimentul de ton al realității nu este neapărat prezent. Cel mai interesant este următorul raport al subiectului N care, de altfel, avea o minte analitică și se putea exprima cu mare claritate.

Ea lucra la învățarea motrică, care presupunea cântarea efectivă a unei piese de pian după o practică halucinată, în stare de transă, sub distorsiunea timpului.

E. În timp ce te așezai la pian să cânți, după exersarea în transă, ai avut sentimentul că poți să o faci sau nu?

S. Era altfel în transă.

E. În ce wav?

S. Au fost mai multe distrageri când eram treaz, pentru că eram îngrijorat dacă pot sau nu, și asta nu m-a afectat în transă. În transă, puteam auzi

muzică, iar mâinile mele ar juca. Chiar dacă au cântat notele greșite, nu am avut „borcanul” să aud notele greșite. Am putut spune că s-au înșelat doar după senzație. Sunetul - l-am tot auzit iar și iar și nu s-a oprit niciodată. Și tot timpul în care auzeam, bâjbâiam până când puteam coordona simțirea tastelor și sunetul. Și asta este diferența dintre. . .Este ca două procese separate în transă - auzul și sentimentul, astfel încât atunci când mă așez la pian cu adevărat, încă mai am senzația, dar sunetul din mintea mea este umbrit de sunetul care iese din pian. În transă, simt că am un anumit control asupra senzației și a sunetului, dar nu am control asupra pianului real (când sunt treaz). Simt că eu sunt cu adevărat agentul. Sunt eu care îmi imaginez sunetele și sunt eu care simt pentru taste. Așadar, muzica care rezultă seamănă mai degrabă cu eu instrumentul, iar totul este doar o chestiune de coordonare a propriilor facultăți.

E. Ai avut senzația că te-ai jucat de fapt?

S. Da-după ce m-am trezit și înainte să mă așez la pian. Aveam senzația că mă jucam. Dar aceste clape (ale pianului adevărat) erau mai dure și mai reci și nici măcar nu se simțeau de aceeași dimensiune. La trezire, mi-am dat seama că eram în transă și îmi aminteam de ceva la care nu mă gândisem de 5 sau 6 ani. În transă, nu aveam nimic din toate astea în minte.

Această piesă uimitoare de introspecție arată că acest subiect parțial antrenat nu a atins încă „obiectivitatea” completă în raport cu producțiile ei halucinatorii. Într-adevăr, subiecții sunt cu adevărat „agentul” experiențelor lor în lumea halucinantă, dar rareori își dau seama de asta.

Avem același subiect de mulțumit pentru următoarele.

E. Vă rugăm să comparați călătoria halucinată pe care tocmai ați făcut-o cu o călătorie adevărată.

S. În călătoria adevărată am fost îngrozitor de entuziasmat, anticipând necunoscutul. În transă, sunt emoționat pentru că știu cât de mult ne-am distrat. În realitate, m-aș întreba ce vom face. Acel timp, în transă, a fost petrecut contemplând ceea ce știam că se va întâmpla.

Nu trebuie să generalizăm din aceste rapoarte individuale, ci mai degrabă să le vedem ca expresii ale personalității persoanei care le oferă. Alte subiecte, de exemplu, au produs „short-uri" de filme care au fost extrem de distractive și pe care nu le-au mai văzut niciodată. La fel, au inventat povești, în timp distorsionat, pentru a le spune copiilor halucinați.

CONTINUITATE

Acțiunea a fost continuă în toate experiențele sugerate hipnotic, cu excepția celor foarte puține. Acest lucru a fost constatat prin întrebări frecvente. De fapt, subiectul însuși ar oferi de obicei informații despre o omisiune sau o omisiune. Când au avut loc acestea, a existat în general o schimbare a scenei fără tranzit aparent de la o locație la alta. O altă formă ar fi o „plutire" dintr-un loc în altul în loc să meargă. Un subiect a făcut asta când s-a plictisit.

În mai multe situații, o schimbare de scenă a reprezentat aparent o amnezie, pentru că atunci când i s-a cerut să retrăiască acțiunea, subiectul a raportat experiența dispărută.

Ascultarea unor piese muzicale destul de lungi, fără omisiune, de către muzicieni sugerează cel mai mult o adevărată continuitate. Unul dintre subiecții noștri a fost un violonist profesionist priceput, iar altul un amator desăvârșit. Ei au raportat frecvent că nu au existat omisiuni în

piese familiare pe care le-au auzit sau le-au jucat în transă. Alte subiecte au dat mărturii similare cu privire la muzica populară familiară.

Un alt punct care indică continuitate este că semnalele sonore injectate au ajuns invariabil în timpul acțiunii halucinatorii. Cu alte cuvinte, acest tip de explorare nu a relevat intervale fără acțiune.

Experimentele de numărare susțin, de asemenea, opinia că continuitatea este prezentă.

SENSUL TIMPULUI

La subiecții bine pregătiți, „bune", faptele remarcabile despre sensul lor temporal, așa cum sunt relevate de rapoartele lor, sunt următoarele:

1. Activitatea halucinata i se pare, subiectului, sa se desfasoare intr-un ritm normal sau obisnuit. Este continuă, fără „goluri”, și pare „foarte reală”.

2. În cazul în care o activitate finalizată este experimentată, fără un timp personal sugerat (SPT), durata aparentă (SD) este adecvată cantității de activitate.

3. În cazul în care un timp personal sugerat este utilizat cu o activitate continuă, durata aparentă a activității sau intervalul dintre semnalele de început și de terminare va fi aceeași cu timpul personal sugerat.

4. Durata aparentă a intervalului dintre loviturile metronomului poate fi prelungită, într-o măsură prestabilită, prin sugestie.

5. În anumite limite, activitățile finalizate vor fi finalizate în timpul alocat.

De un interes considerabil este faptul că ocazional activitatea halucinată a unui subiect va implica „așteptarea”. Prin urmare,

un subiect, în timp ce se afla într-un parc de distracții, a raportat că „La roller coaster, era o coadă lungă de oameni și a trebuit să așteptăm”. Și mai remarcabil a fost raportul unui alt subiect în sensul că, în mai multe rânduri, în timp ce era angajată într-o activitate în timpul distorsionat, ea s-a trezit gândindu-se cât de obosit trebuie să devină experimentatorul așteptând atât de mult ca ea să termine.

Pentru „utilizarea” cu succes a timpului experiențial prin creșterea activității mentale, este probabil obligatoriu ca subiectul să nu fie total conștient de mediul înconjurător și de timpul lumii. La unele materii acest lucru este dificil la început; cu altii e usor. Trei dintre subiecții noștri au fost aparent ajutați de o scurtă discuție despre relația dintre timpul subiectiv și timpul fizic, visul fiind citat ca exemplu cel mai familiar al variabilității celui dintâi. Perioada de tranziție care a precedat acceptarea deplină a „timpului special” în aceste materii a fost cea mai interesantă, după cum vor arăta următoarele relatări.

Eforturile acestor subiecți de a scăpa de ora lumii sunt demne de remarcat. Una dintre ele (F), care a spus că părea să fie mereu conștientă de ora lumii, și-ar fi halucinat un înveliș ciudat de celofan, în care să „scape”. Cu aceasta trasă peste ea, a putut să audă câteva minute de muzică, în tempo normal, în doar câteva secunde din timpul mondial. Dificultățile ei au dispărut într-o zi și, odată cu ele, necesitatea acestor creații ciudate, în timp ce ea număra în tăcere loviturile unui metronom halucinat. Ea a numărat 27 de mișcări de metronom în 55 de secunde și, în timp ce făcea asta, s-a trezit urmărind un pilot „scriind în cer” în aer. A fost foarte impresionată de ceea ce a văzut. „Iată că număr singur într-un fel de timp și văd un avion făcând bucle fanteziste și mi s-a părut că are atât de mult timp de ucis între lovituri. A avut timp să facă tot felul de bucle fanteziste și chestii. nu părea deloc ciudat.Dacă ar fi avut

scris un cuvânt, ceea ce el nu era, au existat suficiente bucle pentru a avea grijă de un cuvânt de șase sau șapte litere." Mai târziu, ea a spus: „Cred că lucrul care m-a convins cel mai mult (de realitatea unui alt fel de timp) vedea avionul și observă cât de ușor, fără efort sau fără grabă trecea în buclă între mișcări. Părea să aibă atât de mult timp de ucis. Acum îmi dau seama că lucrul de făcut este să mă relaxez și să accept faptul că există mai mult de un fel de timp."

O altă remarcă demnă de consemnată a fost făcută de un subiect (E) care, în stare de transă, a refuzat să demonstreze ritmul cu care culegea florile. Când a fost întrebată de ce nu a putut face acest lucru, ea a spus: „Voi încerca, dar vă spun că am ales 145 în 10 minute și nu pot să repet acum, pentru că nu am o limită de timp acum. -nici o limită de timp, nici o limită pentru florile pe care le-aș putea culege. Nu coincide. Dar acolo sunt într-un anumit cadru de spirit-și nu se poate repeta aici. Nu o pot face incomplet- într-un fragment. Este imposibil. O pot face și eu din nou!"

Apoi, după trezire, ea a spus: „Ei bine, consider că aceasta este o experiență unică, cu o anumită limită de timp și o anumită cantitate de muncă de realizat. Dacă limita de timp sau cantitatea de muncă sau ambele sunt eliminate, nu este aceeași experiență, așa că nu vă pot arăta într-un fragment cum a mers sau cum a fost."

Câteva săptămâni mai târziu, ea privea cristalele în transă și i s-a cerut să se vadă culegând aceleași flori și să le numere cu voce tare în timp ce făcea asta. În aceste circumstanțe, ea s-a conformat cu ușurință. Rata demonstrată a fost de 42 pe minut.

Un alt subiect (C), aflat în perioada de tranziție, a încercat cândva să scape de timpul lumii „ieșind din puțul principal al unei mine". Dificultățile sale au fost relevate în continuare în următoarele remarci:

S. Iată un lucru amuzant acum. Eram conștient că timpul fizic era poate de 11 secunde, dar timpul halucinat părea să fie de aproximativ două minute. Și am putut muta aceste bile, pe rând, fără să iau o mână sau ceva de genul ăsta și fără să mă grăbesc.

E. Erai conștient atunci de doi factori temporali?

S. Da — eram conștient de conștiința timpului fizic și, de asemenea, a timpului halucinat.

E. Ar fi corect să spunem că nu ai fost complet pierdut în experiența halucinată?

S. Nu - Am fost absorbit de experiența halucinată, dar un alt factor părea să indice că au fost doar 10 sau 11 secunde.

E. Erai conștient de asta în timp ce numărai bilele?

S. Nu — dar când am spus (în timp ce am raportat) „două minute", celălalt factor a intrat în joc și a dat o tolbă — un șoc fizic corpului meu, apoi a venit ideea de 11 sau 10 secunde.

La unele dintre teste subiecții au halucinat spontan un ceas sau un ceas. În altele, aceste instrumente le-au fost sugerate. De obicei, dar nu întotdeauna, timpul indicat de ceasurile halucinate era potrivit experienței subiecților.

Următorul este răspunsul lui J la cererea de a spune cum a învățat să distorsioneze timpul, în timpul antrenamentului:

„La început, uită de orice altceva. Fă doar ceea ce ți-a spus el (experimentatorul) să faci. Concentrează-te strict pe ceea ce vei face. Începi cu sarcina atribuită și doar atât. Nu te gândi la timp. Înainte să știi, sarcina s-a terminat și pare o perioadă lungă de timp și încerci să-ți amintești unde ai fost - „Unde am fost? Unde sunt?” De îndată ce mintea ta se pune pe sarcină și

o faci, se simte foarte real. Apoi te întrebi de ce te-ai oprit și vrei să te întorci și să retragi ceea ce ai făcut. Și pare o perioadă lungă de timp, o perioadă foarte lungă de timp - poate 15 sau 30 de minute. De parcă visezi și te trezești, simți că ai fost oriunde este visul tău și apoi realizezi că ai fost în pat. Mintea ta poate trece peste o mulțime de lucruri în plus față de sarcină. Uneori nu scriu atât de mult pe cât spui tu că ar trebui. Eu spun: „O pot face bine acum”. Așa că mă opresc. Atunci s-ar putea să aștept, sau s-ar putea să fac multe lucruri - nu știi ce. Poate părea o lună - poate o lună. Trec prin multe gânduri și scene. Ei pot sări de la un lucru la altul, ca într-un vis. Ele merg mai repede. Dar sarcina în sine a mers cu viteza normală sau obișnuită”.

Trebuie remarcat faptul că relatarea de mai sus conține dovezi că, în timpul antrenamentului, subiectul era conștient atât de „timpul special”, cât și de ora mondială, așa cum a fost cazul cu mai multe dintre celelalte.

Un subiect foarte atent și inteligent (N) a făcut următoarele remarci despre experiențele ei cu distorsiunea timpului:

„Pot vedea începutul și sfârșitul a tot ceea ce fac în transă. Ca un vis, este un lucru rotund – nu este o progresie. În muzică trebuie să începi de la început și să o interpretezi până la sfârșit, dar în o pictură pe care o poți vedea pe toate odată. În lucrurile stenografiei (lucea la scrierea halucinată a simbolurilor stenografiei) nu sunt la fel de sigur de final."

Ea a continuat spunând: „Nu are sens. Voiam să spun că au fost la fel, dar nu au fost. După semnal, am senzația întregii experiențe și apoi pot trece de la de la general la particular. În acest fel, nu sar peste cap. Înainte de a fi antrenat, mă țineau lucruri mărunte și ar trebui să depun eforturi pentru a le scăpa."

Subiectul, în această perioadă a pregătirii ei, lucra cu un timp alocat de 10 secunde. Ea a putut, cu activități familiare, cum ar fi călăria sau luarea mesei într-un restaurant, să aibă 20 de minute de experiență continuă în aceste circumstanțe. Dar când a fost vorba de scrierea halucinată a simbolului stenografiei de multe ori, ea nu a putut îndeplini sarcina.

În timp ce discutam despre această dificultate, ea a spus: „Aș putea încerca să văd începutul și sfârșitul, așa cum fac, să zicem, cu celelalte tipuri de activități”. Am decis să încercăm această metodă și i-am atribuit sarcina de a vedea o pagină întreagă a unui simbol dat și apoi de a le urmări. Acest lucru a avut un succes parțial, așa cum se va vedea în raportul ei:

S. Am văzut pagina – simbolul era „aceștia”. Așa că m-am întors și am urmărit-o.

E. Câți au fost?

S. Cam o sută.

E. Îți simți mâna scriind-o?

S. Da.

E. Cât timp ti s-a părut că ți-a luat?

S. nu stiu. Nu foarte lung.

E. Te-ai grăbit?

S. Da.

E. De ce?

S. Nu le-am putut fixa. Nu erau foarte clare și am vrut să le scriu, astfel încât să nu se estompeze.

În niciun caz, toți subiecții nu întâmpină astfel de dificultăți precum cele menționate în această secțiune. Este într-adevăr norocos că unele dintre ele o fac, totuși, pentru că astfel de rapoarte ne oferă o perspectivă asupra naturii producțiilor halucinatorii în timp distorsionat, care nu ar putea fi obținute în alt mod. O idee care se sugerează este aceea că, undeva în inconștient,

tiparele sunt elaborate ca întregi din elemente sau unități asamblate din experiența trecută și că, la nivel de experiență, aceste tipare sunt „traite prin” într-un ritm normal sau obișnuit – în ceea ce privește subiectul, dar cu o rapiditate extremă relativă. la ora lumii.

HALUCINAȚII ȘI VISE

Nu considerăm că aceste experiențe induse hipnotic sunt identice cu visele și nu am folosit niciodată cuvântul „vis” într-o sugestie decât dacă dorim să producem o astfel de entitate. Faptul că subiecții noștri erau, în cele mai multe cazuri, conștienți de o diferență este dovedit de faptul că ocazional, în timp ce se odihneau, spuneau: „M-am culcat și am visat”. Cu toate acestea, aceste vise nu aveau nicio legătură cu munca experimentală. Între sarcini se obișnuia să se dea sugestia „Acum lasă-ți mintea să rătăcească unde dorește - spre scene plăcute”, ca răspuns la care de obicei se implicau într-o activitate halucinată dezorientată, pe care nu o considerau la fel ca visarea.

Cinci dintre subiecții noștri au fost rugați să compare aceste două tipuri de activitate și toți au simțit că există diferențe. Urmează observațiile lor.

În ceea ce privește activitățile halucinate în hipnoză: halucinațiile sunt,

. .mai bine organizat.”

„... mai real decât visele.”

„. vise dirijate.”

„.foarte fidelă vieții, iar experiențele continuă ca și cum s-ar întâmpla cu adevărat.”

„Ești conștient de ceea ce faci și poți controla mai bine situația.”

„Au sens, în timp ce visele sunt adesea prostii și imposibile.”

Despre vise:

Visele sunt,

„...mai puțin semnificativ.”

adesea exagerat.”

„Conțin prostii și lucruri străine.”

„Ele arată mai puțină continuitate.”

„Conțin ceva imposibil sau ireal.”

„În vise mintea sare de la un subiect la altul și este ca și cum visătorul ar privi în loc să participe la el.”

„Majoritatea viselor sunt aproape imposibile.”

CONȘTIENTAREA ÎNîmprejurimii

Subiecții cu cele mai bune performanțe au raportat toți că, în timp ce erau implicați într-o misiune, nu erau complet conștienți de împrejurimile lor. Cei care nu au putut să piardă complet contactul cu lumea fizică au avut dificultăți cu distorsiunea timpului.

TIMPUL ALOCAT

Relația dintre timpul alocat și experiența halucinată este una dintre cele mai interesante.

S-a subliniat deja că, în timpul antrenamentului, dacă repetăm o anumită sarcină, folosind un timp alocat din ce în ce mai scurt cu fiecare repetare, subiectul va încadra experiența în timpul scurt alocat, fără ca aceasta să fie schimbată în vreun fel. Acest lucru este valabil indiferent dacă sarcina este una finalizată sau una continuă cu

un timp personal sugerat. Astfel, un subiect poate halucina scrierea unui anumit cuvânt de 30 de ori într-un timp alocat de 10 secunde la prima sarcină și, la a doua, să aibă aceeași

experiență, procedând în același ritm în ceea ce îl privește, într-un timp alocat de trei secunde.

Din nou, putem atribui ca sarcină o plimbare de 20 de minute, iar subiectul să ne spună când a terminat. Astfel, nu se folosește timpul alocat. Subiectul, după, să zicem, 218 secunde, ne spune că, a terminat plimbarea. În continuare, să atribuim aceeași sarcină, dar de data aceasta îi spunem subiectului că îl vom anunța să se oprească după expirarea celor 20 de minute. Astfel, folosim un timp alocat aici și vom presupune că este de 10 secunde. Un subiect bun va fi finalizat însărcinarea la semnalul de terminare, fără să se grăbească, și va fi identică cu experiența anterioară. Nu va fi nicio diferență, în activitatea halucinată ca atare, între porțiunea timpurie a plimbării și porțiunea ulterioară.

Nu avem nicio explicație pentru această capacitate a subiectului de a avea, în limite, experiențe identice, sau „cantități” similare de experiență, în intervale de timp diferite ale lumii. Nu există nicio dovadă că aceste experiențe halucinate au loc de obicei instantaneu în raport cu timpul lumii. Dimpotrivă, injectarea de semnale sonore, unele dintre experimentele de numărare și incapacitatea subiecților de a finaliza o activitate dacă timpul alocat este prea scurt, toate indică faptul că activitățile sunt extinse în timpul lumii. Cu toate acestea, în unele cazuri s-ar părea că, la semnalul de terminare, o sarcină neterminată anterior poate fi finalizată aproape instantaneu în raport cu ora lumii, și totuși în tempo regulat în ceea ce privește subiectul însuși. Iar subiectul bine antrenat va opera cu intervale de timp alocate uimitor de scurte, ca în cazul subiectului K, care a urmărit un întreg meci de baschet în intervalul dintre două bătăi din palme așezate cât de aproape una de cealaltă cât le-a putut plasa experimentatorul.

TABELUL 7

Controale

SUBIECT	EROARE MAXIMĂ (%)
Estimarea intervalelor scurte (10-30 secunde)	
C	120
D	85
E	100
F	150
G	100
H	66
Estimarea intervalelor lungi (15 minute până la câteva ore)	
C	80

D	30
E	--
F	25
G	25
H	25

DIVERSE

Toți subiecții au spus că activitatea halucinată nu a început niciodată înainte de semnalul de pornire și că invariabil se termină brusc la semnalul de terminare.

Ca exemplu de încetare bruscă a acțiunii, un subiect a povestit cum a venit semnalul în timp ce întindea mâna spre ceva, iar mâna lui era în aer când halucinația a dispărut.

Pe lângă semnificația lor intrinsecă, aceste constatări vorbesc împotriva falsificării retrospective.

CONTROALE

Tabelul 7 arată capacitatea unui grup de subiecți ai noștri de a estima atât intervale scurte, cât și lungi de timp mondial în timp ce sunt angajați în diverse activități, în starea de veghe.

Cu intervalele scurte, care variau de la 10 la 30 de secunde, activitățile au fost numărarea obiectelor mici, sortarea cărților, vorbirea și cititul. Instrucțiunile, de altfel, au fost modelate după cele folosite sub hipnoză în alocarea activităților. Cu intervalele mai lungi, variind de la 15 minute la câteva ore, s-au angajat în ocupații zilnice obișnuite.

Este destul de evident din rezultatele din tabelul 7 că timpii estimați sunt în acord mult mai strâns cu intervalele reale de timp mondial decât în cazul tipului de distorsiune a timpului studiat în acest raport.

CAPITOLUL 15

Asociere

Următoarele experimente au fost efectuate pentru a determina dacă procesul de asociere ar putea fi facilitat prin utilizarea distorsiunii timpului în hipnoză.

GRUPA 1

Instrucțiuni de activitate: „Auzind un cuvânt, pe care îl voi spune, vei avea o experiență.”

Timp alocat: 10 secunde. Cuvântul însuși a constituit semnalul de plecare.

Timp personal sugerat: niciunul.

Raportare: nu a fost solicitat niciun raport verbal. La trezire, subiectului i s-a dat o listă de cuvinte și i-a descris experiențele în scris. Sarcinile au fost repartizate în grupuri de câte zece zilnic. În următoarele rapoarte, cuvântul urmează cifrei care desemnează sarcina. Prezentăm un număr destul de mare dintre acestea, deoarece transmit o impresie atât de clară a tipului de experiență halucinantă cu care avem de-a face.

1. JAVA - Am văzut o poză cu un grup de insule, dintre care una era Sumatra, și am tot încercat să văd dacă Java este acolo, dar nu o găsea sau, adică, nu rămânea pe loc. Odată mi s-ar părea să-l găsesc undeva și să privesc în altă parte; iar când mă uitam în urmă, părea că a dispărut.

2. TRIBU - Dansam dansul squaw dar nu am putut învăța cum.

3. STUL - Am văzut un instantaneu cu mine însumi la vârsta de cinci ani stând foarte îmbrăcat la marginea unui stol imens de găini. (Instantaneul este real și nu l-am văzut pentru

aproximativ 20 de ani, deoarece toate pozele mele s-au pierdut când ne-am mutat.)

4. LITUAN - Eram la o petrecere și niște bărbați care mâncau pește uscat și-au tot zis unul altuia „Frate lituanian". Ei au tot râs și am încercat să aflu care e gluma și mi-ar oferi niște pești.

5. JUMĂTATE - Mama încerca să fie internată într-un spital indian pentru tratament, iar asistenta a cerut dovada că este indiană. Mama a spus că are 4 ani. „Jumătate nu înseamnă un sfert", a spus asistenta, iar mama s-a uitat la mine neputincioasă, dar nu mi-a venit în minte niciun argument bun.

6. A cincea – Am văzut o clădire de tip colonial cu stâlpi mari albi. Mă uitam în partea de sus să văd ce fel de arhitectură erau. Al cincilea părea să fie diferit, dar nu am putut analiza diferența, deși eram sigur că există ceva dacă aș continua să caut.

7. TREI - Am văzut un break cu „Three Sisters Ranch" scris pe lateral și m-am întrebat dacă este al meu, dar am decis să nu mă bag în el.

8. SUFICIENT - Eu și sora mea ne făceam prost și chicoteam. Mama îmi tot spunea „Ajunge. Ajunge". Destul de curând ne-a lovit și când am plâns, a spus: „Ajunge să plângi" și ne-a mai bătut puțin. Am ieșit sub arborele de curmal și am urât-o.

9. TOATE - Făceam mărgele pe o poșetă din piele de cătim. Am vrut să-mi fac propriul design și să-mi aleg propriile culori, dar doamna care mă învăța a făcut alegerea pentru mine. Deși margelele erau de toate dimensiunile și a trebuit să le sortez în continuare pentru a se potrivi cu designul, a ieșit foarte bine și am fost cel mai mulțumit.

10. PUȚI - Am auzit în mintea mea expresia „puțini reușesc" și am încercat să o conectez cu ceva. În cele din urmă, am decis că are ceva de-a face cu trecerea unui

linie imaginară, nu fizică, ci culoare, rasială sau socială.

11. THE - Eram în sufrageria casei mele și mama mă învăța să citesc. Era un material foarte repetitiv - „Hop, hop a mers pasărea mică. Pasărea mică a țopăit”. Ea m-a pus să pronunț „the” cu un e lung, nu „thuh”.

12. ACEST - (Acest, acela.) Aceste cuvinte mi-au venit împreună la sugestia „acest lucru”, iar eu mă aflam într-o mașină de la Gallup la Albuquerque cu un bărbat care era mediator de la Departamentul Muncii. Mi-a ținut o prelegere lungă despre ineficiența vocabularului majorității oamenilor, cât de important era să cunoști cuvintele potrivite pentru a se potrivi cu locurile potrivite și cât de lipsit de sens să-ți umple discursul cu „și așa și așa”, „și asta și asta” , și „Whatchamacallit”.

13. AȘA - Coceam o plăcintă după o nouă rețetă și crusta era sfărâmicioasă și nu stătea împreună, deși am continuat să adaug apă.

14. AN - Aveam vreo opt ani și tocmai citisem dintr-o carte mare o frază prostească pe care o tot repetam, bucurându-mă de prostia și continuitatea ei: „Un zgomot zgomotos din Illinois enervează o stridie zgomotoasă”. Am avut rujeolă și nu trebuia să citesc.

15. UNIUNEA - Eram într-un autobuz cu vântul bătând în fereastra deschisă. Oamenii care stăteau în spatele meu vorbeau, unul nu suficient de tare pentru a-i distinge vocea, dar cealaltă spunea din când în când pe un ton tare, ți-am spus-așa: „Ei bine, unii fac, iar alții nu. " Mai întâi am tot încercat să studiez, dar în cele din urmă am renunțat și am încercat să aud, fără niciun rezultat.

16. I - M-am văzut ca o fetiță recitând jurământul de credință față de steagul față de tatăl meu. Prima dată doar o memoram. Data viitoare a fost câțiva ani mai târziu și am crescut destul de mult.

17. TU - Un fermier bătrân stătea în genunchi în noroi și se pregătea să se roage, când un predicator a venit pe marginea casei și a spus: „Nu trebuie să te rogi acolo, așa că

atâta timp cât ești dispus.”

18. EL – O fetiță trecea, smulgând petale de margarete, spunând: „El mă iubește, nu mă iubește”. De fiecare dată ea termina cu „El nu mă iubește” și începea cu una nouă. I-am mai dat și, în timp ce ea a plecat, i s-a părut că avea mai mult noroc, terminând cu afirmația pozitivă mai tare și cu finalitate.

19. EA - Verișoara mea Ethel ne vizita când aveam șapte ani. În fiecare loc în care mergeam, oamenii exclamau: „Nu-i așa că e frumoasă?” Și eu am crezut așa, și a devenit idolul meu chiar atunci, dar a plecat și nu s-a mai întors.

20. NOI - Studiam, încercam să-mi definesc sentimentul de „în grup” pentru a-l putea afirma în cuvinte. M-am gândit: „Este un sentiment de „noi”, dar va înțelege cineva ce vreau să spun prin asta? Apoi m-am

gândit că este diferența dintre a mă gândi separat, mai degrabă decât „Iată-ne împreună”.

21. TU - O servitoare de bar arăta un semn scris de mână pe o ușă, „Vă rugăm să închideți ușa” și dedesubt, „Asta înseamnă U.” Ea a spus: „Nu știi cât de mult efect are ultima frază. Am avut acel semn „Te rog închide ușa” de luni de zile și ușa nu a fost niciodată închisă. De îndată ce am adăugat „Asta înseamnă, U”, toată lumea a început închizând-o.”

22. TU - Tocmai primisem un telefon de la Dick și mă îmbrăcam pentru a ieși, nedumerindu-mă de ce nu observasem niciodată că a folosit „thee” în adresa directă, sau dacă într-adevăr nu a făcut-o, dar tocmai auzisem a greșit atunci. L-am ascultat în special mai târziu, dar nu l-am putut detecta.

23. M-am văzut la paisprezece ani îmbrățișând un câine. Trăiam cu prieteni, iar câinele mic a fost primul lucru pe care am simțit că mi-a aparținut vreodată și nu trebuie să-l împărtășesc cu surorile și am fost extrem de posesiv cu el.

24. EU - Au fost date probe pentru o piesă de teatru la școală și îmi doream cu disperare un rol și am studiat

parte destul de atent. Cu toate acestea, când a venit rândul meu, profesorul nu m-a lăsat să-mi spun replicile, ci mi-a spus să cânt în schimb. Am încercat, dar nimeni nu m-a auzit și am continuat să mă simt foarte mic și inadecvat.

25. THY - Eram foarte mic, vreo trei ani, iar mama stătea într-un rocker mare cu spatele înalt și mă învăța să citesc dintr-o Biblie mare. Când făceam bine, îmi dădea bomboane rotunde colorate pe care le puneam într-un borcan mic și le păstram.

26. LUI - Tatăl meu tocmai se întorsese dintr-o călătorie și așteptam cu nerăbdare să-și deschidă strânsoarea pentru a vedea ce a adus. Când l-a deschis, mirosea atât de bine a creme de bărbierit etc. Apoi ne-a dat bomboanele pe care le adusese și m-a lăsat să mă uit la pistolul pe care îl purta mereu, care avea un mâner din fildeș sculptat cu un cap de bivol.

27 LOR - În timp ce mergeam cu trenul, un cuplu de indieni s-a urcat. Erau atât de mulțumiți de ei înșiși încât am început să-i privesc din când în când, ridicând privirea din cartea mea. Se apropia de oprirea mea, așa că am început să-mi uit bagajele pentru a știu unde era totul când am văzut că era o altă geantă neagră la fel ca a mea. Mă întrebam care era geanta lor când bărbatul a întrebat-o pe femeie, cu o voce distinctă, cu accent indian, „Zucnește cutia de funingine”, iar ea a răspuns arătând cu buzele și spunând: „Este acolo”.

28. EȘINA - „D”, o vecină din Yankton, îi striga fetiței ei: „Nu fugi. Te vei răni”. Mi-a părut rău pentru fetiță, căci m-am gândit „Nu se teme că se va răni, îi este doar teamă că nu își va murdări pantofii albi”.

29. ASTA - Lucram în grădina mea de flori, stăteam într-un fel pe coapse și mă întindeam aproape de casă pentru a trage buruienile când simțeam ceva rece și neted cu mâna. L-am desenat și era un șarpe drăguț verde-măr. L-am pus jos și s-a târât încet.

30. CARE – Îi spuneam unei fetițe că am crezut că

ar avea doar un sandviș la cină. Ea a întrebat: "Ce este un sandwitch?" "Nu fi proastă. Patty, știi ce este un sandviș. Le ai la prânz în fiecare zi", am spus. „Dar mă gândeam la o „vrăjitoare”, știi,” a spus ea și a zâmbit.

31. ASTA - Treceam pe lângă curtea de pui a mătușii Rosie și acolo, lângă ea, era o vacă care părea că purta o pălărie de paie de doamnă. Când mesteca, cireșele de pe ea săreau. M-am uitat înapoi în timp ce continuam, iar vaca era încă acolo purtând pălăria.

32. ACEIA - Aveam un apartament într-o casă privată și tocmai când mă pregăteam să ies, doamna D. a strigat acuzator: „Nu ați udat gazonul azi”, și în timp ce încercam să decid dacă să fac. Du-te înapoi și fă-o sau merg mai departe și iau autobuzul, stropitoare au apărut pe tot gazonul și m-au udat complet, așa că am mers mai departe spre autobuz.

33. UMORĂ - Eram la ferma bunicii mele când angajații mergeau la porci dis-de-dimineață. Am alergat după ei și au urmărit un porcușor și i-au tăiat gâtul, iar acesta a alergat amețitor scârțâind și țâșnind sânge. Mi-a părut oarecum rău pentru asta, dar au spus că a mâncat porci mai mici, așa că m-am bucurat.

34. SOMMN – Eram într-un spital într-o cameră cu pereții albaștri; Am tot auzit un sunet de măturat, iar o asistentă încerca să mă trezească să mă spăl, dar nu am vrut să mă trezesc și am continuat să încerc să rămân adormit.

35. LIFT - Mă uitam la arderea lui Zozobra și, în timp ce acesta a scos ultimul strigăt și s-a prăbușit, am simțit o anumită libertate, ca și cum o greutate mi-ar fi fost ridicată din minte.

36. CONCESION – Numaram, numaram si numaram din nou sa vad daca am suficient concediu pentru a acoperi vacanta pe care doream sa o iau. Când am descoperit că probabil că nu, am decis să solicit LWOP și să renunț să-mi mai fac griji pentru asta.

37. DORMIT - Părea că dorm într-o mare pădure de pini pe un pat de ace de pin. Mirosul de pin era

grele și vântul ofta printre copaci așa cum auzisem întotdeauna. Trebuie să fi fost doar pe jumătate adormit, pentru că eram conștient de aceste lucruri și că mă bucuram de ele și mă gândeam: „Trebuie să aflu unde sunt ca să mă pot întoarce”.

38. VENI – am vreo patru sau cinci ani, sunt la înmormântarea bunicii mele și oamenii cântă: „Vino, vino, vino...” Mi s-a părut un cântec foarte frumos și mi-am dorit să îl cânte la biserica noastră .

39. GĂSIT - Mama mă trimisese în grădină să culeg insecte de cartofi și uram fiecare minut din ea. Deodată, m-am uitat în jos și am văzut că găsisem un inel cu rubin pe care îl pierdusem cu ani în urmă. Am fost cel mai încântat și l-am pus imediat să văd dacă încă se potrivește, ceea ce a făcut și era ca nou.

40. MĂNANȚA - Aveam vreo 12 ani, mergeam în vizită la o prietenă de familie și stăteam în spatele casei ei mâncând un sandviș pe care mi l-a făcut. Îmi era foarte foame și mă întrebam dacă aș putea să cer altul, deoarece nu am avut niciodată unul acasă care să aibă un gust atât de bun. Apoi mama a venit afară și era gata să plece acasă.

41. FLOW - Era sfârșitul lunii noiembrie și stăteam singur pe o plajă din San Francisco, urmărind fluxul și refluxul apei și simțeam puțin frig.

42. LOVITURA - 1 stătea în sufragerie în casa unei prietene și soțul ei mă învăța să suflu inelele de fum. Dintr-o dată m-am simțit foarte rău și mi-a fost rușine din cauza asta, așa că i-am spus că trebuie să o văd pe Agnes despre ceva și m-am repezit sus și m-am întins pe pat o vreme.

43. GRAZE - Stăteam într-o mașină lângă Ft. Sfidare, privind cu ochiul la păscut niște oi și gândindu-mă cât de murdare erau oile și dorindu-mi să îndrăznesc să-i rog pe Navajo să-mi arate cum și-au aranjat părul.

Aceste experiențe au fost toate continue și foarte „reale”. Durata lor aparentă a fost de la 0,5 minute la câteva ore.

GRUPA 2

Asocierea liberă a fost testată în următoarele sarcini:

Trezire: Subiectului i s-a spus că i se va spune un cuvânt și că acesta va aduce în minte un alt cuvânt, apoi altul și așa mai departe. În 30 de secunde, ea a scris următoarele ca răspuns la cuvântul „butoaie”: doage, apă de ploaie, țânțari, febră, temperatură, termometru, să te faci bine.

Starea de transă: Instrucțiuni de activitate: „Voi spune un cuvânt. Acest cuvânt vă va aduce în minte un alt cuvânt, apoi altul și așa mai departe. Aceasta va dura cel puțin 10 minute. Cuvântul este copil.”

Timp alocat: 10 secunde.

Timp personal recomandat: cel puțin 10 minute.

Raportare: Nu a fost solicitat niciun raport verbal. La trezire, ea a scris următoarele: copil, băiat, pantofi, aleargă, căd, deal, Jack și Jill, grăbește-te, bibliotecă, rafturi de cărți, 3 cenți, gumă, fur, vecin, drum, cull, telefon, Cecil, rochie, flori, dans, James, luptă, strânge dinții, obține, arăta fioros, câștigă, împușcă, soare, doctor, proces, diavol.

Solicitată să descrie procesul, ea a spus: „Au fost scene. Vedeam ceva ca un băiețel și venea cuvântul. Apoi vedeam pantofi albi pe el și venea cuvântul „pantofi”. Apoi am L-aș vedea alergând și ar veni cuvântul „fugi”.

Cu altă ocazie subiectul a raportat 40 sau 50 de asocieri. Timpul alocat a fost de 10 secunde, timpul personal sugerat de 10 minute și durata aparentă de 5 minute. Nu i s-a cerut să le scrie, dar a fost obținut următorul raport:

E. Te-ai gândit la lucruri?

S. Da.

E. Cât timp părea?

S. Nu știu, vreo cinci minute.

E. Ai avut multe gânduri asociate?

S. Da. A mers mai crestat. Celălalt era totul ordonat și progresist. Aceasta a început ca o progresie ordonată. Apoi a sărit în jur. A fost un fel de progresie, dar nu mult.

E. În ce formă v-au venit aceste asociații?

S. Ei bine, părea că era ceea ce voi numiți experiențe, pentru că părea că sunt acolo.

E. Ați recunoscut vreo experiență reală pe care ați avut-o înainte?

S. Da.

E. Ai avut aceeași vârstă pe tot parcursul?

S. Nu.

E. A fost implicat vreun material sexual?

S. Nu.

E. Îmi puteți oferi cea mai grosieră estimare a câte experiențe au fost?

S. Oh, 40 sau 50.

E. Acum, când vă gândiți la această sarcină, vă apar întrebări în minte?

S. Nu.

E. A existat un conținut emoțional la oricare dintre aceste experiențe?

S. În mare parte, un fel de sentiment plăcut, dar nu-nu vreo emoție profundă într-un fel sau altul.

E. A fost vreuna dintre experiențele care ar fi însoțite de emoții pronunțate în starea de veghe dacă le-ați avea de fapt?

S. Nu, nu cred, deși la început una era legată de o înmormântare. Am fost tanar. s-ar putea să am

a fost emoțional, dar pentru copii cred că acele lucruri sunt mai degrabă o afacere socială.

E. Care a fost cea mai mică vârstă la care te-ai regăsit?

S. Eram copil într-una din scene dar nu îmi dădeam seama de vârsta mea. Scena aia a durat destul de mult. Apoi, în următorul, a sărit până la 22 de ani, iar asta nu a durat foarte mult.

DISCUȚIE DE MILTON H. ERICKSON

La prima lectură a relatărilor de mai sus, se pune imediat întrebarea cu privire la validitatea asociațiilor raportate. Au fost de fapt rezultatul experimentului și au avut loc în timp distorsionat? Sau reprezintă ele o combinație de astfel de asocieri cu un amestec de asocieri involuntare de veghe cauzate de însuși procesul de raportare în starea de veghe? Dacă acesta din urmă ar fi cazul, deși nu ar invalida asociațiile în sine ca semnificative pentru subiect, ar pune problema experimentală a diferențierii asociațiilor dezvoltate în distorsiunea timpului de cele care decurg din activitatea de veghe.

Cu toate acestea, citirea atentă a conturilor dezvăluie un model semnificativ și semnificativ consistent. Aceasta înseamnă că, practic, în fiecare cont, experiența nu constă în cuvintele narative folosite în raportare, ci în implicațiile experienței și a duratei de timp ale contului. Problemele personale care implică timp și caracterizate prin îndoială, incertitudine, efort repetitiv, frustrare, așteptare, tensiune, decizii, ambivalențe etc. marchează majoritatea relatărilor. În plus, durata de timp implicată este peste cea necesară pentru semnificația narativă.

De exemplu, în Sarcina 5, primele două propoziții constituie o narațiune simplă. Ultima propoziție este o declarație a unui

problemă experiențială care cuprinde îndoiala, incertitudinea, frustrarea și necesită timp și efort repetat. În Sarcina 13, narațiunea se referă la coacerea unei plăcinte printr-o nouă rețetă cu crusta „toată sfărâmicioasă”. Aspectele experiențiale și durata timpului sunt exprimate prin implicațiile cuvintelor „și nu ar rămâne împreună, deși am continuat să-i adaug apă”. Iar relatarea Sarcinii 32, pe lângă faptul că ilustrează semnificații similare, sugerează cu tărie elementul suplimentar al unei experiențe de vis.

Raportul experimentului privind asocierea liberă este la fel de semnificativ. Rezultatele obținute prin activitatea de control al trezirii au fost cele obținute în mod obișnuit. Activitatea de transă în distorsiunea timpului era cu totul alt caracter, atât ca natură, cât și ca întindere, deși durata reală temporală a fost doar cu o treime mai mare. Nu numai că a fost mult mai extins, dar a fost foarte elaborat. În loc de asociere liberă prin cuvinte, s-au folosit scene

întregi din care un singur cuvânt a fost extras pentru a satisface cerințele situației experimentale. În plus, a fost raportat un sentiment de participare la scene, fie ca spectator, fie ca actor, subiectul experimentând sinele la o gamă largă de niveluri de vârstă.

Deși aceste experimente nu sunt suficient de extinse pentru a justifica concluzii definitive, semnificațiile rezultatelor obținute sunt foarte indicative că distorsiunea timpului poate fi utilizată pentru a facilita asocierea ideilor. Dintr-o astfel de asociere poate ieși recuperarea amintirilor uitate și reprimate.

CAPITOLUL 16

Gând

Toți subiecții noștri au simțit că procesele de gândire pe care le-au folosit în halucinațiile lor erau comparabile cu cele din starea de veghe. De fapt, unii dintre ei au simțit că sunt eventual de tip superior, existând o capacitate crescută de a lua în considerare situațiile în ansamblu. Unul a spus: „Considerațiile sunt cântărite mental și nu verbal”. Din păcate, nu am putut acorda acestei probleme atenția pe care o merita.

Simțim că acesta este un gând adevărat. Dacă așa este într-adevăr cazul, atunci este evident că această activitate mentală extrem de importantă, cel puțin o formă a ei, poate avea loc în ritmuri foarte rapide, în timp ce pare să se desfășoare normal. De asemenea, este evident că o astfel de gândire se poate ocupa doar de concepte disponibile prin memorie. Cu toate acestea, este posibil ca accesibilitatea sporită a materialului din inconștient să fie avantajoasă în anumite circumstanțe.

Au fost atribuite trei tipuri de sarcini în investigarea capacității subiecților de a folosi gândirea în timpul distorsiunii în timp în hipnoză.

1. REZOLVAREA PROBLEMELOR HIPOTETICE NU IMPLICA MATEMATICA SI IDEATIE PRIVIND INTREBARI SPECIFICE

În aceste sarcini, subiectului i s-a prezentat o problemă de luat în considerare și i s-a acordat atât un timp alocat (10 secunde) cât și un timp personal sugerat (10 minute) pentru finalizarea acesteia. Următorul exemplu va ilustra tehnica:

„Îți voi da o problemă de rezolvat în zece minute.

Dupa ce iti spun problema vei primi un semnal, la care vei incepe sa lucrezi la ea. La sfârșitul celor zece minute, vă voi da semnalul să vă opriți. Vei avea destul timp.

"Acum, aici este problema. O fată tânără este îndrăgostită de un tânăr care vrea să se căsătorească cu ea. Cu toate acestea, fata are o mamă invalidă care este dependentă de ea și de care se simte obligată. Ezită să se căsătorească pentru că nu dorește să-și împovăreze logodnicul cu mama ei și totuși este foarte nerăbdătoare să se căsătorească și nu

dorește să-și sacrifice întreaga viață mamei sale.Acești tineri doresc sfatul tău.

„Când vă voi da semnalul, o să vă gândiți la această situație din toate punctele de vedere și apoi să-mi spuneți la ce concluzie ați ajuns.

"Uite semnalul -- Start."

Zece secunde, ora mondială, mai târziu i s-a spus: „Timpul a trecut. Acum spune-mi despre problemă”.

Subiectul a relatat că a văzut și a vorbit cu un tânăr și o fată despre asta, problema lor. Ea a discutat pe larg problema cu ei, punând fetei diverse întrebări și primind răspunsuri. Ea i-a sugerat fetei să lucreze după căsătorie pentru a-și întreține mama, care, a simțit ea, ar trebui să nu locuiască cu tinerii, ci mai degrabă cu vreun prieten de vârsta ei. Ea nu credea că fata ar trebui să-și renunțe la viața mamei sale, dar, pe de altă parte, nu ar trebui să se sustragă de la responsabilitatea ei. Ar trebui să se căsătorească prin toate mijloacele. Ea a vorbit mai ales cu fata. — Băiatul n-a avut multe de spus.

Relatarea ei despre această experiență a fost uimitoare prin deplinătatea detaliilor și cantitatea de reflecție pe care aparent a indicat-o. Acest lucru a fost mai ales surprinzător, având în vedere faptul că, în viața de veghe, subiectul nu este predispus să speculeze. Când i s-a spus că a gândit problema, nu în zece minute, ci mai degrabă în zece

secunde, a rămas uluită.

Din când în când au fost prezentate numeroase alte probleme, printre care următoarele:

Ar trebui o fată tânără, fiica unor părinți înstăriți, să caute un loc de muncă?

Care sunt meritele relative ale angajării guvernamentale și în industria privată?

Sunteți în favoarea pregătirii militare obligatorii?

Ce părere aveți despre segregarea negrilor din sud?

În fiecare caz, rapoartele au dat dovadă de o analiză atentă și amănunțită, iar intervalul de timp personal estimat a fost întotdeauna același cu cel sugerat. Nu trebuia să se grăbească. Mereu „vădea” ceva — adică vedea și vorbea cu tânărul cuplu; a văzut-o pe fata care discuta despre slujbă; a văzut o clădire de birouri guvernamentale și o fabrică; luând în considerare problema negrilor, ea urmărea un grup de negri săraci și ponosici într-un orășel din sud. Un castron cu pește cu nume în el a apărut în timp ce ea avea în vedere pregătirea militară obligatorie.

Ultimul test efectuat a primit un timp personal sugerat de 10 minute, dar un timp alocat de doar trei secunde. Subiectul a relatat că ea

părea să lucreze la asta timp de zece minute și a dat o relatare foarte completă a „gândurilor” ei.

În acest grup s-ar încadra și sarcinile de consiliere, atribuite studenților la psihologie.

2. PREGĂTIREA PRELEGĂRILOR SCURTE, ȘI PREDAREA LOR, SAU INSTRUCȚIA POVESTILOR

O mostră din prima este următoarea sarcină: „Când vă dau semnalul de pornire, spunând „Acum”, veți petrece 20 de minute pregătind o schiță pentru o scurtă discuție

unui grup de liceeni. Tema va fi „Psihologia ca carieră”. Acum." Subiectul I a fost folosit pentru un grup mic de astfel de experimente, folosind un timp alocat de cinci secunde. Ca control, o sarcină similară i-a fost atribuită în starea de veghe, cu același timp alocat. Cu sarcinile de transă, a acceptat SPT-ul în întregime și a putut să facă o bună gândire ordonată, deși acest lucru nu era pe deplin potrivit pentru SPT. Solicitat să comenteze asupra performanței sale de veghe în comparație cu activitatea de transă, el a răspuns: „Nu există comparație. Abia am început (în sarcina de veghe)."

Astfel de sarcini implică o reordonare a elementelor din experiența trecută și, astfel, constituie, într-un sens, gândire creativă. Același lucru este valabil și pentru producția de „short-uri” de film nemaivăzute, în timp distorsionat. Unele dintre comedii, sau desene animate, au fost destul de amuzante și s-au bucurat de subiecte. Alcătuirea de povești care implică personaje stipulate este un alt exemplu al acestui tip de activitate creativă. Cu acestea, un exemplu de sugestie ar fi: „... vei inventa o poveste despre un cal, o bătrână și o navă”. Acest tip de sarcină este, desigur, familiar tuturor, pentru că toată lumea a avut un copil care îl întreabă: „Te rog, spune-mi o poveste”. Desenul halucinant al imaginilor se încadrează și în această categorie.

3. REZOLVAREA PROBLEMELOR MATEMATICE

Acest lucru este discutat în capitolul 20.

CAPITOLUL 17

Activitate mentală creativă

Următorul experiment a fost efectuat pentru a investiga posibilitatea ca activitatea mentală creativă să poată fi facilitată în condiții de distorsiune a timpului în hipnoză.

SUBIECT

Subiectul (M) era o secretară care mergea și la facultate, unde era specializată în psihologie. Era mult timp interesată de designul vestimentar și poseda un talent considerabil în domeniu.

DESIGNINO ÎN STARE DE TREGIE

Relatarea ei scrisă despre abordarea ei obișnuită a proiectării unei rochii este următoarea:

„Când am hotărât că vreau să creez o rochie, de obicei mă uit la rochii din vitrine și la poze cu rochii din ziare și reviste și s-ar putea să mă uit la material. Și, de obicei, cumpăr în exces materialul pentru că nu sunt sigur. totuși cum o voi face. Iau materialul și mă joc cu el un timp și îl drap pe mine. Apoi în general încep să tai modele de muselină. Când am un model de bază care îmi place, decupez materialul și fac rochia, hotărând asupra detaliilor pe măsură ce merg. Uneori desenez pe măsură ce merg, dar niciodată nu desenez totul. Este un fel de instrument de lucru, nu un design din care să lucrez. Deseori lucrez intermitent pe o perioadă de câteva luni, uneori câteva ore la un moment dat, de la patru până la zece ori”.

Ca control, i-am atribuit de două ori în stare de veghe sarcina de a proiecta o rochie. În primul caz, ea și-a părăsit biroul la sfârșitul unei jumătăți de oră și a spus: „Doar îmi pierd timpul pentru că nu mă pot gândi la nimic. Nu am o singură idee”. În al doilea, ea nu a produs nimic în decurs de o jumătate de oră. Raportul ei scris despre ceea ce a făcut a fost: „M-am așezat acolo și m-am gândit sau, mai precis, am încercat să mă gândesc, dar singurele lucruri la care m-am gândit deloc au fost imaginile din ziare sau din reviste cu rochii. Nu pot să mă așez și să proiectez. ceva și nu încerc niciodată, pentru că știu că este inutil.”

PROIECTAREA ÎN STARE DE TRANSĂ ÎN CONDIȚII DE DEFORMARE A TIMPULUI

Instrucțiuni de activitate: Acestea au fost aceleași în toate sarcinile și au fost următoarele: „Când îți dau semnalul de pornire spunând „Acum”, vei crea o rochie. Vei avea tot timpul de care ai nevoie. "

Timp alocat: acesta a variat de la zece secunde la o secundă.

Timp personal sugerat: „Veți avea tot timpul de care aveți nevoie”.

Această sarcină a fost atribuită de șase ori. Niciun raport verbal nu a fost luat în niciun caz. Subiectul a fost trezit imediat după încheierea fiecărei activități de transă și i s-a cerut să deseneze o imagine a rochiei pe care o proiectase și să o descrie pe scurt. În sarcina 1, fotografia nu a fost solicitată. Urmează aceste rapoarte:

Sarcina I

„Am avut niște shantung din tafta bej, dar nu suficient pentru a face ceea ce îmi doream. M-am tot gândit și măsurat materialul și, în cele din urmă, am decis că pot realiza ceea ce îmi doream făcând rochiei o teacă dreaptă și folosind restul.

material tăiat din lateral pentru a face un guler plisat cu legături lungi. Cravatele lungi ar face posibilă purtarea acestuia și ca peplum.”

Timpul alocat'. Zece secunde.

Durata aparent-, O oră.

Sarcina 2

Timpul alocat-. Zece secunde.

Durata aparent-, O oră.

Raport suplimentar'.

E. Unde ai fost?

S. Am fost acasă.

E. Cât timp părea că lucrezi la asta?

S. Oh, cam o oră. Stăteam la o masă, mă uitam pe fereastră și mă gândeam.

E. Ai făcut ceva desen?

S. Da, după ce m-am gândit bine.

Fig. 2 (sarcina 2)

Sarcina 3

Timpul alocat'. Cinci secunde.

Durata aparentă: Câteva ore.

Raport suplimentar:

E. Ceva de spus despre rochie?

S. Nu, doar că mi-ar plăcea să reușesc.

E. Ai proiectat asta vreodată înainte?

S. Nu.

E. Cât timp ai lucrat la asta?

S. Câteva ore, ca o după-amiază.

Sarcina 4

Timp alocat: o secundă.

Durata aparentă: O oră și jumătate.

Fig. 3 (sarcina 3)

Fig. 4 (sarcina 4)

Sarcina 5

Timpul alocat'. O secundă.

Durata aparentă. O oră și jumătate.

Raport suplimentar:

E. Ce parere ai despre rochie?

S. Îmi place ideea despre centură. În rest, nu mă gândesc prea mult la un fel sau altul.

E. Unde lucrai la asta?

S. Acasă.

E. Ai desenat o poză?

S. Da.

Fig. 5 (sarcina 5)

E Te-ai grăbit?

S. Nu.*

Sarcina 6

Timp alocat: zece secunde.

Durata aparentă: O oră.

Raport suplimentar:

E. Cât timp ti s-a părut că lucrezi?

S. Poate o oră.

E. Ai desenat rochia în transă?

S. Nu. *

E. Ce ai făcut?

S. Tocmai m-am gândit la asta. Mai întâi m-am gândit la pliuri etc.

E. Ai terminat?

S. Da. Știam ce aveam de gând să fac.

E. Împrejurimile dvs.?

Fig. 6 (sarcina 6)

S. Stăteam acasă pe un scaun ușor. De obicei nu folosesc creion și hârtie. După ce am rochia în minte, o pot desena. De obicei, nu desenez

decât după ce l-am făcut sau am început, așa că pot vedea cum va funcționa.

E. Ai fost mulțumit de rochie?

S. Da.

Subiectul, trezit și rugat să deseneze rochiile, a procedat la asta fără nicio ezitare. I-a luat cam 15 minute. Nu există nicio îndoială că a avut în minte ideea rochiei finite. Cu alte cuvinte, ea crease deja designul. Aceste modele erau toate noi și ea a fost mulțumită de rezultate.

I s-a cerut să compare experiența ei în timpul uneia dintre sarcinile de trezire de jumătate de oră cu cea din timpul sarcinii de transă 6. Raportul ei urmează:

„Comparând sarcina în starea de veghe cu cea efectuată în starea de transă și înregistrată în starea de veghe, ar trebui să spun că:

„În starea de veghe am stat acolo de secole și am încercat toate felurile în care știam cum să mă gândesc la ceva și nu puteam. În timp ce încercam să mă gândesc, am mâzgălit bucăți de rochii cu care văzusem poze, dar niciodată nu m-am gândit la ceva care chiar părea original în orice fel.

„În starea de transă, mintea mea părea mai limpede și nu trebuia să încerc atât de mult. Am avut mai multe idei pe care le-am manipulat până am avut în minte ceea ce am considerat cea mai bună combinație. Ulterior le-am înregistrat pe hârtie. Transa. activitatea părea să dureze aproximativ o oră.”

Următoarea este descrierea ei a metodelor pe care le-a folosit în proiectarea ei în transă:

„În unele dintre ele aveam material și am elaborat un fel de design pe măsură ce mergeam. În altele, nu aveam materialul și m-am gândit doar la design, de obicei începând cu detaliile de la gât și lucrând. jos. Uneori le-am desenat, alteori nu".

DISCUŢIE

Desigur, nu se pot desprinde generalizări din acest experiment. Cu toate acestea, aceste rezultate sugerează că timpul distorsionat poate fi „utilizat” pentru activitate mentală creativă într-un domeniu în care subiectul este expert.

CAPITOLUL 18

Învățare motrică"

După cum am menționat deja, unul dintre subiecții noștri, un violonist profesionist, s-a convins că practica pur halucinată a pieselor învățate anterior, folosind timpul ei special de transă, i-a fost de ajutor. De fapt, ea a folosit de atunci această metodă, într-o stare de

transă autoindusă, pentru pregătirea pentru recitaluri. Raportul ei despre experiențele ei anterioare este următorul:

„M-am pus în transă și apoi am exersat în mai multe moduri diferite. S-ar putea să văd muzica în fața mea și să marchez locurile care aveau nevoie de exersare suplimentară. Apoi cântam diferitele locuri din nou și din nou până când le-am obținut - ceea ce mi-a ajutat degetul memorie pentru că de fapt mă jucam în transă”. (Aceasta a fost doar activitate halucinată. Cu alte cuvinte, ea „se juca de fapt” doar în lumea halucinată și nu în lumea fizică.)

„Am făcut „exersare de trecere” - aleg pasaje grele și le-am jucat în mai multe moduri pentru a facilita viteza și precizia.”

„Apoi am parcurs întreaga compoziție pentru continuitate. Făcând asta în „timp special”, mi s-a părut că am înțeles imediat compoziția în ansamblu.”

Astfel, se presupune că a fost capabilă să exerseze și să revizuiască piese lungi din nou și din nou în perioade de timp foarte scurte ale lumii și a constatat că nu numai memoria ei s-a îmbunătățit izbitor, ci și performanța ei tehnică. Acest rezultat remarcabil este atestat de soțul ei, el însuși muzician. Cu alte cuvinte, ea a simțit că practica pur halucinată a acestor piese, în timp distorsionat, i-a îmbunătățit performanța ulterioară.

Acest lucru ne-a determinat în mod firesc să investigăm în continuare acest subiect și asupra posibilei utilizări a unei metode similare pentru a învăța noi abilități motorii. Există, de altfel, mai multe rapoarte în literatură (13, 16, 19) despre eficacitatea „practicii imaginare” în dobândirea unor astfel de abilități în starea de veghe. Lovatt (12) a raportat utilizarea practicii halucinatorii a activităților motorii în stare de transă. Era prezentă o denaturare marcată a timpului.

Trebuie subliniat aici că, în timpul activității motorii pur halucinate sub distorsiunea timpului în hipnoză, subiecții rămân nemișcați pe tot parcursul. În ciuda acestui fapt, ei raportează că „participă cu adevărat la activitate” și, la trezire, se simt ca și cum ar fi făcut acest lucru și ar fi obținut beneficiul oricărei practici care ar fi putut fi implicată.

La un subiect, a fost luată o electromiogramă în timpul practicii pur halucinate a scrierii mâinii subordonate și, deși nu a existat o mișcare foarte vizibilă, curenții de acțiune au fost preluați de la unitățile motorii individuale, folosind electrozi unipolari plasați într-un mușchi flexor superficial al deget mare.

Cunoaștem două cazuri interesante în care activitatea motrică sa întâmplat să însoțească activitatea halucinatorie în condiții de distorsiune a timpului.

Unul dintre ele ne-a fost furnizat de un coleg (18). Și-a hipnotizat fiul și i-a sugerat să vadă un film. Această sugestie a fost realizată de băiat în decurs de câteva minute. În timpul activității halucinatorii, tatăl a observat că mâna băiatului se mișca foarte

repede de la genunchiul drept spre gură și înapoi. La trezire, băiatul a raportat că, într-adevăr, a văzut un film. Când a fost întrebat de ce i s-a mișcat mâna, el a răspuns: „Mâncam floricele de porumb”. S-ar părea, deci, că activitatea motrică, care se desfășura cu un ritm de două sau trei mișcări pe secundă, reprezenta

o încercare din partea unei porţiuni limitate a aparatului neuromuscular de a produce mişcare sincronă cu activitatea halucinatorie care se desfăşura în timp distorsionat.

Din nou, Inglis (10) avea un subiect care ținea un discurs, pe care îl memorase, cu o rată de peste 400 de cuvinte pe minut. Acest lucru a fost înregistrat pe o înregistrare și a fost de neînțeles. Destul de interesant, vorbitorul a crezut că vorbește într-un ritm normal.

Considerațiile de mai sus ne-au determinat să facem ipoteza că, posibil, există o activitate electrică sinaptică centrală, și uneori chiar periferică, care însoțește halucinația acțiunii motorii în timpul distorsionat în hipnoză. A fost imposibil, până în prezent, să continui cu studii electromiografice, dar acest lucru este cu siguranță indicat, deoarece cantitatea de activitate electrică pe secundă s-ar putea descoperi că variază direct cu cantitatea de acțiune halucinată, pe secundă din timpul mondial.

SUBIECTE

Subiecții I, J, K, L și M au fost utilizați în acest experiment.

INSTRUIRE

Subiecții din acest studiu au fost mai întâi instruiți astfel încât să poată termina halucinația activităților finalizate care implică aproximativ o jumătate de oră de acțiune într-un timp alocat de 10 secunde și să poată experimenta un interval de timp personal sugerat de 30 de minute ca atare și să se apropie de umplerea acest interval cu o cantitate adecvată de activitate halucinată într-un timp alocat de 10 secunde.

Au fost apoi antrenați să halucineze scrierea unui cuvânt, cu mâna subordonată, de cel puțin 10 ori, într-un timp alocat de 10 secunde, făcând-o cu grijă și fără grabă.

METODĂ

Experimentul a fost planificat pe baza teoriei conform căreia un model neuromuscular care a fost implantat în starea de veghe ar putea deveni mai profund impresionat de practica transă în timp distorsionat. În alegerea unei activități experimentale a fost necesar să se selecteze una care să nu depindă în mod apreciabil, pentru executarea acesteia, de percepția spațiului vizual. Printre astfel de abilități luate în considerare s-au numărat scrierea la mașină, stenotiparea, operarea mașinii de adăugare, tricotarea și scrierea manuală subordonată. Ultimul a fost ales și s-a dovedit a fi destul de satisfăcător.

La fiecare sesiune zilnică, subiectul stătea mai întâi la un birou și copia o dată, în creion, o propoziție care conținea toate literele

alfabetului, precum și o listă de la 10 la 20 de cuvinte individuale. Instrucțiunile lui au fost următoarele:

Vă rugăm să scrieți propoziția și cuvintele cu mâna stângă (în cazul subiectului stângaci, mâna dreaptă). Deoarece scrierea utilă este un compromis între formarea perfectă a literelor și viteza practică, vă veți strădui să produceți o scriere obișnuită bună, așa cum ați putea folosi în rutina zilnică. Vă rugăm să „împingeți-vă” puțin pentru a încuraja progresul.

După ce s-a terminat această scriere fizică, a fost indusă o stare de transă moderat profundă de sugestii de somn, subiectul fiind așezat într-un fotoliu cu ochii închiși.

Apoi a fost făcută următoarea sugestie:

Când vă dau semnalul de pornire spunând „Acum”, vă veți găsi așezat la un birou cu creion și hârtie la îndemână. Vei ridica apoi creionul și vei scrie cuvintele pe care ți le dau, cu mâna stângă, de cel puțin 30 de ori. Vei scrie un pic exact așa cum ai făcut la biroul meu

acum și nu te vei grăbi, pentru că vei avea tot timpul (timp special de transă) de care ai nevoie. Cuvântul este „cal”. "Acum".

După un interval de timp alocat de la trei până la 10 secunde, în funcție de subiect, a fost dat semnalul de terminare „Acum, gol”. Acest lucru însemna pentru subiect că trebuia să întrerupă orice activitate halucinată și să-și lase mintea în gol.

Cuvintele rămase au fost apoi atribuite și exersate într-un mod identic, apoi a fost dată propoziția, pentru a fi scrisă de 10 ori.

La începutul experimentului, subiectul, după ce a fost trezit, a fost rugat să scrie din nou materialul. Ulterior, acesta a fost întrerupt, deoarece a reprezentat o creștere a volumului de scris fizic efectiv implicat. Mai târziu, doar o propoziție care conținea toate literele alfabetului a fost atribuită pentru scriere fizică. Practica transă a implicat apoi scrierea repetată a literelor individuale, precum și a cuvintelor.

Subiecții au fost testați înainte de începerea experimentului, de mai multe ori în timpul experimentului și din nou la încheierea acestuia. Numărul de litere copiate în timpul testului original a servit drept „linie de bază” pentru măsurarea îmbunătățirii viitoare. Instrucțiunile pentru aceste teste au fost următoarele:

Performanța dvs. urmează să fie testată acum. Veți copia acest material, scriind cu mâna stângă, timp de cinci minute. Îți voi spune când să începi și când să te oprești. Veți încerca să produceți un scris de mână obișnuit și, în cadrul acestei limitări, veți funcționa cât mai repede posibil. Aici vine semnalul - „Acum”.

Cu o singură excepție, subiecții lucrau o oră pe zi, excluzând duminica.

REZULTATE

Toți subiecții au raportat că îndeplinirea sarcinilor părea să fie mai ușoară în urma practicii halucinate.

Ei au raportat invariabil că scrisul lor pur halucinat părea foarte „real” și că după trezire s-au simțit ca și cum ar fi scris cuvintele fizic, la fel cum au făcut-o în perioada anterioară de scriere fizică. Cantitatea de scrisuri halucinate făcute a crescut pe măsură ce experimentul a progresat. Pentru cuvintele unice, nu a fost niciodată mai puțin de 10 repetări și, uneori, a fost mult peste 30. Subiecții mai pricepuți au avut o medie între 20 și 30 de repetări. Toți au simțit că au dobândit același efect de practică pe care s-ar aștepta de la o cantitate echivalentă de scris fizic.

TABELUL 8

	SUBIECT
	ABCDE
Îmbunătățire (%)	87104218751
Scriere fizică (litere)	4,4863,1591,7121,764660
Scriere fizică (minute)	14096529826
Scriere halucinata (min.)	47273210219

În mai multe rânduri, subiecții au raportat oboseală sau disconfort la mână sau la încheietura mâinii în timpul scrierii halucinate, iar doi subiecți au spus că acest lucru a persistat după trezire.

Studiile electromiografice la un subiect au arătat că curentii de acțiune sunt prezenți într-un flexor superficial al degetului mare în timpul scrierii halucinate.

Tabelul 8 arată creșterea procentuală a producției în raport cu scrierea fizică și halucinată. O mare variație individuală este evidentă în aceste rezultate.

CONTROALE

Sunt disponibile două grupuri de controale. Primul este un grup de aproximativ 75 de amputi care au fost instruiți în scrisul manual de către un terapeut la unul dintre spitalele armatei SUA. Informațiile referitoare la acești indivizi au fost obținute de la persoana care i-a instruit și trebuie subliniat că estimarea ei a timpului necesar este de tipul cel mai aproximativ, deoarece antrenamentul a fost făcut în timpul și la scurt timp după războiul recent și fără stres. fusese plasat pe elementul timp. Pacienții au fost testați pentru performanță, însă, în diferite ocazii. Dintre aceștia, individul care trebuie considerat aici era normal din punct de vedere psihic, la „întârzierea adolescenței” sau la „20 de ani”, lipsit de tulburări emoționale severe legate de dizabilitatea sa, cu o extremitate subordonată normală și cu un liceu sau educație universitară. Este de părere a instructorului menționat mai sus că se poate aștepta ca un astfel de individ să-și dubleze rezultatele de 20 de minute de scriere de mână subordonată după 30 de ore de practică. Această practică a fost de obicei împărțită în perioade zilnice de o oră.

Grupul de mai sus lasă mult de dorit ca control, chiar și numărul de indivizi din categoria descrisă fiind necunoscut. Cu toate acestea, ținând cont de acest fapt, opinia exprimată ar indica un avantaj cert pentru metoda de învățare descrisă în această lucrare.

Deoarece o anumită cantitate de scris fizic, în stare de veghe, a fost făcută de subiecții noștri, este necesar să încercăm să evaluăm contribuția acesteia la îmbunătățirea arătată. Pentru a face acest lucru, am atribuit unui grup de cinci studenți primele 1.648 de litere din materialul folosit de noi.

subiecte. Aceasta a fost copiată în scris subordonat, instrucțiunile fiind aceleași cu cele folosite în experiment. Materialul este destul de comparabil ca cantitate cu cea copiată de Subiecții C și D la momentul în care acestea se îmbunătățiseră cu 21% și, respectiv, 87%. Aceste sarcini au fost repartizate pe un număr comparabil de zile. Din păcate, a fost necesar să angajăm unul dintre subiecții noștri pentru a atribui și supraveghea aceste sarcini și astfel a fost introdusă o altă variabilă.

Îmbunătățirea arătată de aceste controale a fost de 11, 15, 114, 108 și 84 la sută. Astfel, s-ar părea că simpla copiere a materialului ar putea fi suficientă pentru a explica îmbunătățirea arătată de subiecții noștri.

DISCUŢIE

Nu există nicio dovadă, în rezultatele acestui experiment, că procesul de învățare în sine este facilitat de practica în transă în condiții de denaturare a timpului în hipnoză.

Însăși natura acestor studii face controlul adecvat cel mai dificil, deoarece indivizii variază foarte mult în capacitatea lor de a dobândi noi abilități motorii și fiecare fragment de scris fizic folosit în timpul unui experiment cu acest design contribuie la procesul de învățare. Mai mult, problema motivației, atât în starea de veghe, cât și în cea de transă, este o variabilă de mare importanță, la fel ca și interpretarea de către subiect a instrucțiunilor premergătoare fiecărei probe de performanță.

Posibil metoda ideală de a studia această problemă ar fi să luăm un grup destul de mare de studenți la începutul unui curs de dactilografiere într-o școală de secretariat, să-i instruim pe măsură ce ne-au fost pregătiți subiecții și apoi, în fiecare zi, să le acordăm o perioadă scurtă. de exersare în transă pe materialul învățat în acea zi. Acest grup ar putea fi apoi comparat cu restul clasei. Un astfel de experiment ar fi cel mai interesant și

nu deosebit de dificil. Este de imaginat, chiar, că practica ar putea fi atribuită întregului grup experimental la un moment dat, la sfârșitul fiecărei zile.

Este greu de știut, în experimentul de față, cum să interpretăm raportul privind antrenamentul în stare de veghe a grupului de amputați menționat mai sus. Acest raport, evident, indică un avantaj clar în favoarea practicii de transă în timp distorsionat.

Pe de altă parte, în propriul nostru grup de controale speciale, este destul de clar că nu apare un astfel de avantaj. Posibil, efectele practicii ar putea fi demonstrate într-o abilitate motrică în care „modelul neuro-muscular” a fost implantat puțin mai solid decât a fost cazul acestor subiecți, care au scris fizic fiecare cuvânt, doar o singură dată. Problema asociată a revizuirii materialelor învățate anterior solid, cum ar fi o piesă pentru pian neglijată de mult timp, ar trebui investigată.

REZUMAT

S-a încercat să se stabilească dacă învățarea unei noi abilități motorii ar putea fi facilitată de o practică pur halucinată în condiții de denaturare a timpului în hipnoză.

Sunt menționate considerentele care au condus la această anchetă.

Au fost utilizați cinci subiecți. Proiectul experimentului a fost să permită subiecților să scrie cuvinte și propoziții, o dată fiecare, cu mâna subordonată, în starea de veghe. Acest lucru a fost făcut pentru a forma un model neuro-muscular definit. Apoi, în stare de transă, în timp ce subiecții au rămas nemișcați, și în condiții de denaturare a timpului, au halucinat scrierea repetată a cuvintelor scrise în stare de trezire.

Subiecții au simțit că această activitate pur halucinată era foarte reală și că au obținut efecte de practică

comparabil cu o cantitate similară de scris fizic. Scrierea halucinată părea să se desfășoare în același ritm ca și scrisul fizic anterior, iar timpul experiențial era potrivit. S-a raportat o ușurință crescută în timpul performanței ulterioare de trezire.

Progresul în învățare a fost măsurat în funcție de numărul de litere scrise într-o perioadă de veghe de cinci minute, folosind ca bază un test pre-experimental. Aceste date sunt tabulate.

Un singur studiu electromiografic al unui subiect în timpul practicii în transă a arătat curenți de acțiune într-un flexor superficial al degetului mare.

Este raportată performanța a două grupuri de control inadecvate.

Constatările sunt discutate și sunt oferite sugestii pentru investigații viitoare.

CONCLUZIE

Practica pur halucinată a scrisului cu mâna subordonată, condițiile de distorsiune a timpului în hipnoză, dă subiectului sentimentul că a dobândit efectele practice ale unei cantități similare de scris efectiv în starea de veghe. Performanța trezită a sarcinilor practicate așa cum este descris este însoțită de un sentiment de ușurință sporită în comparație cu performanța înainte de antrenament.

Nu există dovezi, în rezultatele acestor experimente, că procesul de învățare în sine este facilitat de o astfel de practică. Problema studiată aici merită o investigație suplimentară.

Notă de subsol: Retipărit, cu unele modificări, din „Distorsiunea timpului în hipnoză și motor

Learning”, de LF Cooper și CH Tuthill, în Journal of Psychology, 1952, 34, 67-76

CAPITOLUL 19

Învățare nonmotorie

În cursul lucrărilor noastre anterioare, au fost obținute ocazional rapoarte care au scos în evidență posibilitatea ca învățarea nonmotorie să poată fi facilitată prin practicarea transei în condiții de distorsiune a timpului. Un subiect a simțit că învățarea poeziei a fost atât de facilitată. Într-un alt caz, subiectul întâmpina mari dificultăți în învățarea afacerilor scenice într-un spectacol pe care îl repeta (2). I s-au oferit 6 perioade de repetiție, fiecare cu un timp alocat de 15 secunde și un timp personal sugerat de 15 minute, toate într-o singură sesiune. Regizorul piesei nu a fost informat cu privire la această practică și, din câte se știe, subiectul nu a mai fost pregătit până la următoarea repetiție propriu-zisă. Regizorul, căruia i s-a spus doar să facă o notă specială cu privire la interpretarea subiectului, a declarat, la interviu după repetiția următoare, că „subiectul și-a trecut perfect rolul”. Pentru a investiga în continuare această posibilă aplicare a distorsiunii timpului în hipnoză, a fost efectuat următorul experiment.

TERMENI

În această discuție, timpul de prezentare este timpul în secunde necesar pentru a prezenta verbal subiectului materialul de învățat. Termenul „perioada de studiu” conotă timpul acordat subiectului pentru studiul fiecărei perechi de litere-grup și, prin urmare, nu include timpul de prezentare. Debutul său a fost indicat de semnalul „Acum” sau „Ia”.

SCOP

Scopul acestui studiu a fost de a compara două metode de învățare a materialelor prostii. Într-una, subiectul a folosit anumite tehnici de învățare în timp ce era treaz; în cealaltă, el a folosit aceleași tehnici în lumea halucinată, în condiții de distorsiune a timpului, în stare de transă.

SUBIECT

Subiectul (I) a fost un tânăr de 22 de ani, singur, student absolvent în psihologie. Era cooperant și inteligent și un excelent subiect hipnotic. Avusese o experiență considerabilă în utilizarea experimentală a silabelor fără sens și fusese antrenat în distorsiunea timpului.

METODĂ

Au fost folosite două serii de 100 de grupuri de litere prostii pereche a câte 3 litere fiecare. Unele dintre acestea erau silabe; altele erau grupuri de consoane. Fiecare pereche a fost imprimata cu creion albastru, cu caractere mari, pe un carton de 3" x 5" astfel: CGJ-QXH. Serii au avut o dificultate comparabilă.

Sarcina a fost să înveți să dai corect, în decurs de trei secunde, al doilea grup din pereche, ca răspuns la prezentarea verbală a primului grup de către experimentator. La fiecare sesiune zilnică, cinci perechi dintr-o serie de grupuri de litere au fost învățate de subiect în timp ce era treaz și cinci perechi din cealaltă serie în timp ce era în stare de transă. Douăzeci și patru de ore mai târziu a fost testat pentru reținere și reînvățare. Sarcinile de trezire și transă au fost atribuite în ordine alternativă în zilele succesive.

1. Învățare

La fiecare sesiune a avut loc o prezentare de bază inițială, urmată de rulări succesive prin cărțile live.

A. Treziți-vă: (1) Prezentare de bază: Subiectul s-a așezat la o masă cu creion și hârtie la îndemână și a fost instruit să imprime fiecare pereche de litere-grup-de cinci ori, spunându-le singur și formând asociații în timp ce făcea asta. Trebuia să înceapă imprimarea imediat după prezentarea unei anumite perechi. Experimentatorul, într-o perioadă de 10 secunde, i-a citit apoi prima pereche de litere-grupuri astfel: „CGJ, liniuță, QXH; CGJ, liniuță, QXH; Acum". „Acum" a marcat sfârșitul celor 10 secunde și a fost semnalul de pornire pentru ca subiectul să imprime materialul de cinci ori. În timp ce tipări, își spunea scrisorile și încerca să formeze asociații. Când aceasta a fost terminată, perechea de pe următoarea carte a fost prezentată în același mod. Timpul mediu luat de imprimare a fost de 26,5 secunde, ceea ce face un timp mediu total de 36,5 secunde per pereche de litere-grup.

(2) Runs: La finalizarea celor de mai sus, run-urile au fost începute, fiecare precedată de o amestecare a cărților. Subiectul stătea cu ochii închiși. Experimentatorul a citit cu voce tare primul grup dintr-una dintre perechi, iar subiectul a declarat imediat cel de-al doilea grup dacă poate. La sfârșitul a trei secunde, experimentatorul a spus „Ia", după care subiectul a deschis ochii și s-a uitat la card. Apoi a închis imediat ochii și a trecut la memorare pe parcursul unei perioade de studiu de cinci secunde, folosind metode non-motorii. Această perioadă a fost încheiată prin prezentarea primului grup de litere din următoarea pereche. Execuțiile ulterioare au urmat imediat și au continuat până când toate răspunsurile au fost corecte. Numărul maxim de alergări necesare a fost de patru.

Este astfel evident că o alergare a constituit atât un test de performanță, cât și o oportunitate de învățare sau de întărire.

TABELUL 9

Progres în învățare

DENUMIREA PERIOADA DE STUDIU STARE DE TRANSĂ DE TREZIERE
I (secunde)II (perechi)III (perechi)IV (%)I (secunde)II (perechi)III (perechi)IV (%)
Prezentare de bază 26.5100383851005555
Prima rulare 56233535453577
A doua cursă 529227551010100
A treia cursă 574575
A patra cursă 533100

Eu: În medie. durata perioadei de studii.

II: Numărul total de perechi neînvățate studiate în timpul celor 100 de perioade de studiu ale unei anumite desemnări.

III: Numărul total de perechi învățate în cele 100 de perioade de studiu ale unei anumite desemnări.

IV: Procentul învățat din totalul perechilor neînvățate prezentate în timpul celor 100 de perioade de studiu ale unei anumite denumiri.

b. Stare de transă: O stare de transă moderat profundă a fost indusă de sugestiile de somn.

Este important de subliniat că următoarele sugestii și instrucțiuni se referă numai la experiența subiectului în lumea halucinată. Această lume, de altfel, este foarte reală pentru el și tocmai în aceasta, decât în cea fizică, și-a desfășurat studiul transei în timp distorsionat, inclusiv tipărirea (pur halucinată). De-a lungul timpului, a rămas nemișcat, cu ochii închiși, cu excepția răspunsului ochilor la „Take”.

(1) Prezentare de bază: Au fost făcute următoarele sugestii subiectului:

„Acum o să înveți câteva grupuri de litere prostii. Vei avea timp suficient între semnale pentru a le învăța

solid. (Această referire la „timp amplu” a fost înțeleasă de subiectul instruit ca referindu-se la „timpul său special”.) Pe măsură ce vă dau o pereche, o veți imprima de cinci ori, exact așa cum ați făcut când erați treaz, spunând literele către pe tine însuți și formând asociații pe măsură ce faci asta. După aceea, puteți să le mai imprimați, sau să vă spuneți scrisorile de mai multe ori pentru a profita de repetare, sau pentru a forma asociații neobișnuite sau pentru a adopta orice altă metodă de învățare pe care o doriți. Această activitate vă va imprima materialul în memorie. Este important să vă ocupați cât este necesar din timpul dumneavoastră special de transă. Nu te vei grăbi și va fi ușor să le înveți și să le amintești mai târziu.”

În ultimele 13 sesiuni, sugestiile de mai sus au fost date text. Înainte de aceasta, au fost prezentate aceleași idei, dar formularea a fost ușor variată uneori.

Imediat după oferirea sugestiilor, a început prezentarea propriu-zisă a materialului. Subiectul stătea la o masă cu ochii închiși, iar

grupurile de scrisori i se citeau exact ca în starea de veghe. Apoi, la semnalul de start, și-a început studiul în transă, folosind timpul distorsionat. La sfârșitul a doar cinci secunde alocat timp, suma fiind necunoscută subiectului, experimentatorul a dat semnalul de terminare („Acum, gol”), indicând subiectului că trebuie să oprească orice activitate mentală și să-și lase mintea goală. . Apoi a fost prezentată următoarea pereche. Astfel timpul de prezentare a fost de 10 secunde, iar activitatea halucinată a durat cinci secunde.

(2) Alergări: În timpul alergărilor, tehnica a fost identică cu cea folosită în starea de veghe, cu excepția faptului că subiectul, în perioada de studiu de cinci secunde, a închis din nou ochii și, folosind timpul distorsionat, a exersat mult așa cum a făcut în timpul alergărilor. perioada de studiu de bază pentru starea de transă.

2. Test de retenție și reînvățare

Aici subiectul a fost treaz pe tot parcursul. Desigur, nu a existat o prezentare de bază. Execuțiile au fost atribuite până când răspunsurile au fost toate corecte. Tehnica a fost identică cu cea descrisă deja pentru alergările în stare de veghe. Această testare a fost efectuată în general la 24 de ore după învățarea inițială, dar în unele cazuri au intervenit câteva zile.

TABELUL 10

Timp mediu de învățare

TIMP MEDIU DE ÎNVĂȚARE PE TREZIERE DE LITERE-GRUP- STARE DE TRANSĂ (SEC.)	PERECHE (SEC.)
Inclusiv timpul de prezentare	41. 517. 7
Fără a include ora prezentării	31. 57. 7

TABELUL 11

Retenție și reînvățare

	TREZIERE (SEC.)STARE DE TRANSĂ (SEC.)
Reținere (%)	1919
Mediu timp de reînvățare pe pereche de litere-grup (sec)...	6. 85. 1

REZULTATE

Subiectul a afirmat că studiul transelor în timpul distorsionat părea mai ușor decât studiul în stare de veghe. Nu numai că a avut mai mult timp pentru asociații, care în plus au venit mai ușor, dar a avut beneficiul practicii din memorie. El intotdeauna

a avut destul timp și a simțit că a învățat cu adevărat materialul până la sfârșitul perioadei de studiu, chiar dacă nu și-l amintea întotdeauna. Nu s-a grăbit și toată activitatea i s-a părut că se desfășoară la ritmul normal sau obișnuit. Deși fiecare perioadă de studiu a durat doar cinci secunde, i s-a părut că este de patru sau cinci minute.

DISCUŢIE

În condițiile acestui experiment, rezultatele indică cu siguranță că studiul în stare de transă a fost mai eficient decât cel în stare de veghe. Investigații suplimentare vor fi necesare pentru a determina semnificația relativă, în această facilitare a procesului de învățare, a unor factori precum sugestia post-hipnotică, motivația crescută și concentrarea mai bună, pe de o parte, și a adevăratei „utilizari” a timpului distorsionat pe de o parte. alte. Considerăm că acesta din urmă are o importanță considerabilă și suntem înclinați să credem că timpul alocat ar fi putut fi redus de la cinci la trei secunde sau mai puțin fără a modifica material rezultatele.

REZUMAT

Au fost comparate două metode de învățare a materialelor prostii. Într-una, subiectul a folosit anumite tehnici de învățare în timp ce era treaz; în cealaltă, el a folosit aceleași tehnici în lumea halucinată, în condiții de distorsiune a timpului, în stare de transă. Timpul mediu de învățare pe pereche de litere-grup-pereche, inclusiv timpul necesar pentru prezentarea materialului, a fost de 41,5 secunde în prima serie și de 17,7 secunde în cea din urmă. Dacă nu este inclus timpul de prezentare de 10 secunde, timpii sunt de 31,5 secunde, respectiv 7,7 secunde.

Retenția a fost de 19% în fiecare serie, timpii medii de reînvățare fiind de 6,8 secunde și 5,1 secunde pe fiecare serie.

litere-grup-pereche pentru seria trezire și, respectiv, transă.

Astfel, studiul transei în timpul distorsionat a fost mai eficient decât studiul în stare de veghe.

Notă de subsol: Retipărit, cu unele modificări, din „Distorsiunea timpului în hipnoză și motor

Learning”, de LF Cooper și CH Tuthill, în Journal of Psychology, 1952, 34, 67-76

CAPITOLUL 20

Activitate mentală matematică

S-au făcut un număr mare de experimente pentru a determina dacă timpul distorsionat ar putea fi „utilizat” pentru efectuarea anumitor tipuri de activitate mentală matematică. Au fost angajate diferite tipuri de sarcini, printre care următoarele:

1. NUMĂRARE

A. Subiectul treaz

Un vers de poezie sau o propoziție scurtă i-a fost citit subiectului de către experimentator. Subiectul a fost apoi de a determina numărul de litere din expresie. Ar putea să facă asta „în cap”, sau să folosească creion și hârtie. Răspunsul lui și timpul necesar obținerii lui au fost înregistrate.

b. Subiect în stare de transă

O sarcină similară a fost încredințată pentru rezolvare de către subiect în lumea sa halucinată. În unele cazuri, nu a fost folosit timpul alocat. În altele, s-a folosit un timp alocat scurt și un timp personal sugerat relativ lung. Răspunsul și timpul necesar pentru a-l obține au fost înregistrate.

2. NUMĂRARE

A. Subiectul treaz

S-a obținut o descriere a casei subiectului și i s-a explicat că geamurile și treptele scărilor vor fi folosite ca „contoare” într-o sarcină imaginară. O ordine definită de progres, în numărare de la panou la

geam, fereastră la fereastră și cameră la cameră, a fost stipulată. Urmează un exemplu de sarcină de trezire. „Imaginați-vă că stați la a doua fereastră din sufragerie, cu degetul atingând al 3-lea panou. Când vă dau un număr de „numărat”, veți, în imaginația voastră, să treceți de la geam la geam, de la fereastră la fereastră, cameră la cameră, în modul convenit. Veți atinge fiecare panou pe măsură ce îl numărați și veți păși pe fiecare pas pe măsură ce îl numărați. Când terminați, îmi veți spune la ce panou sau pas ajungeți. Numărul este 85-Acum." Răspunsul lui și timpul necesar au fost înregistrate.

b. Subiect în stare de transă

Aici a fost omisă expresia „în imaginația ta”. Subiectul a halucinat casa, desigur. O serie de sarcini au fost executate fără un timp alocat și cu un timp alocat scurt și un timp personal sugerat relativ lung. Răspunsul și timpul implicat au fost înregistrate.

3. ARITMETICA

A. Subiectul treaz

Au fost atribuite diverse probleme aritmetice simple sau serii de operații simple. Unele dintre acestea urmau să fie făcute „în capul lui”. În altele, putea folosi creion și hârtie. Răspunsurile și ora au fost înregistrate.

b. Subiect în stare de transă

Sarcinile erau similare cu cele atribuite în starea de veghe. În unele cazuri, nu a fost folosit timpul alocat. În altele, a fost folosit un timp alocat scurt și un timp personal sugerat relativ lung. În lumea halucinată, subiectul făcea unele dintre sarcinile „în cap”, unele cu creion și hârtie, altele pe tablă și, în unele cazuri, el

am văzut un prieten făcându-le pe o tablă. Răspunsul și ora au fost înregistrate.

4. CODARE

A. Subiectul treaz

Numerele de la 1 la 26 au fost atribuite, în ordine, celor 26 de litere ale alfabetului. Acestea au fost desemnate drept numere de cod ale literelor și au fost memorate de subiect. Folosind acestea, numerele de cod pentru grupuri de litere, cuvinte sau propoziții pot fi obținute în orice mod prescris, utilizând operații aritmetice stipulate. De asemenea, ar putea fi prescrise metode pentru transformarea unui astfel de număr într-o literă. Asemenea sarcini le numim sarcini de codificare și au fost folosite sute dintre ele. Subiectul treaz le-a făcut „în cap”, răspunsul și ora fiind înregistrate.

b. Subiect în stare de transă

Sarcinile erau similare cu cele atribuite în starea de veghe. În unele cazuri, nu a fost folosit timpul alocat. În altele, s-a folosit un timp alocat scurt și un timp personal sugerat relativ lung. În îndeplinirea acestor sarcini în lumea halucinată, subiectul le-a făcut pe unele „în cap”, unele cu creion și hârtie, altele pe tablă, iar în unele cazuri a văzut un prieten făcându-le pe o tablă. Răspunsul și ora au fost înregistrate.

DISCUŢIE

Doi subiecți au fost folosiți pentru aceste experimente și niciunul nu a arătat vreo dovadă a capacității de a „utiliza” timpul distorsionat pentru tipul de activitate mentală studiată. Acolo unde nu s-a folosit timpul alocat, performanța subiectului a fost aproximativ aceeași ca în starea de veghe. Acolo unde a fost folosit un timp alocat scurt, performanța, în termeni de

răspunsurile corecte, nu a fost mai bună decât ar da șansa, chiar dacă timpul personal sugerat era de obicei acceptat în totalitate.

Subiectul K a avut dificultăți chiar și cu cele mai simple probleme aritmetice în starea de veghe. În rezolvarea halucinată a problemelor, cu un timp alocat scurt și un timp personal sugerat relativ lung, ea credea invariabil că răspunsul pe care l-a obținut este corect. În fața unora dintre operațiile ei, în starea de veghe, ea răspundea: „Ei bine, părea să fie corect când am făcut-o”. Și s-ar putea să fie, pentru că în sugestia noastră am asigurat întotdeauna subiectul că nu va trebui să se grăbească, că își va verifica cu atenție munca și că va primi răspunsul corect.

Subiectul I, pe de altă parte, a fost un bun matematician. Observațiile sale asupra experienței sale - mereu nereușite - în încercarea de a rezolva diversele probleme în timp distorsionat sunt foarte revelatoare. În acest tip de sarcină, acțiunea. invariabil „a lipsit de continuitate” sau a arătat „puncte deconectate”. „Gândiți-vă la o literă, apoi obținerea unui număr, apoi adăugarea altora etc. – acesta este un proces discontinuu. Trebuie să vă schimbați activitatea operațională. Nu pare să fie propice pentru a promova sau a favoriza denaturarea timpului”.

Pe de altă parte, „Orice lucru care este continuu, cum ar fi scrisul de mână, ascultarea muzicii, angajarea în orice fel de activitate continuă și lucruri de acest fel, cred că sunt favorabile pentru a produce o distorsiune bună a timpului”.

Să comparăm (a), numărarea halucinantă a unui număr mare de monede pe măsură ce sunt scoase dintr-o cutie - o activitate care se desfășoară cu ușurință în timp distorsionat și care pare, subiectului, a fi „continuă” și (b) , numărarea halucinantă, în ordinea lor de apariție, a literelor dintr-o propoziție - activitate care invariabil pare a fi „discontinuă”.

În (a), constatăm că următoarele sunt adevărate:

1. Procesul de numărare, în sine, diferit de numărarea anumitor obiecte, este un tipar bine stabilit.

2. La fel, actul motor repetitiv implicat într-o astfel de sarcină este unul destul de familiar.

3. Producerea, de către minte, a unei monede halucinate pe care mâna halucinată să o ridice și să o așeze pe o masă halucinată este, din nou, în concordanță cu capacitatea subiectului bine antrenat.

4. Cel mai important dintre toate - nu este implicat niciun necunoscut.

În (b), următoarele sunt adevărate:

În numărarea literelor dintr-o propoziție, în ordinea în care apar, se formează o asociere între fiecare literă și un membru al unei serii de simboluri unice cunoscute sub numele de numere.

În această sarcină specială, amplasarea literelor în spațiul experiențial determină ordinea secvențială în care acestea urmează să fie asociate cu un număr.

În numărare, în sine, membrii individuali ai seriei de numere sunt aduși în minte într-o ordine sau secvență definită, iar actul numărării este prelungit în timpul experienței. În numărarea literelor din propoziția noastră, ordonarea succesivă a numerelor din seria de numere determină ordinea în care acestea urmează să fie asociate cu o literă.

Dacă facem asocierea așa cum a fost stipulat mai sus, vom ajunge la sfârșitul unei linii date cu, să spunem, asocierea dintre „n” și „36”, și apoi putem spune că linia conține 36 de litere și că „n " este al 36-lea în ordinea prevăzută. Cu alte cuvinte, am răspuns la întrebarea: „Dacă asociem literele cu cifre în aceasta

mod stipulat, ce număr va fi asociat cu ultima literă din rând?"

Aici, deci, subiectul pune în legătură numerele dintr-o succesiune stipulată cu literele, luate de asemenea într-o anumită secvență. Procedând astfel, fiecare relație între literă și număr este o experiență nouă.

Indiferent dacă un subiect treaz face o sarcină precum cea de mai sus „în capul său”, folosind imagini sau un subiect hipnotizat halucinează procesul, el trebuie să:

1. Să știi să numere;

2. Amintiți-vă propoziția și ordinea în care apar literele;

3. Asociați un singur număr cu fiecare literă și faceți acest lucru în modul stipulat.

Aparent, acest tip de activitate mentală nu poate avea loc, în timp distorsionat, într-un ritm, în raport cu timpul lumii, care este mai mare decât în starea de veghe.

Este interesant de observat că oricare dintre aceste sarcini operaționale, dacă este atribuită în mod repetat, va decurge din ce în ce mai ușor, până când în cele din urmă devin „continue” și pot fi finalizate într-un timp foarte scurt alocat. Dar când se realizează acest lucru, ele nu mai sunt probleme care conțin o necunoscută, ci mai degrabă sunt modele familiare ale experienței trecute.

Putem spune, deci, că numai acele activități care pot fi construite din elemente ale experienței trecute sau din noi combinații ale acestora, pot decurge, în timp distorsionat, într-un ritm crescut față de timpul mondial. Rezolvarea problemelor matematice, evident, nu se încadrează în această categorie, căci răspunsul nu se găsește în experiența trecută a subiectului.

CAPITOLUL 21

Studii poligrafice

Problema falsificării în raportare a fost investigată cu ajutorul poligrafului, sau „detectorul de minciuni”, la o tânără de 25 de ani cu studii liceale (subiectul K). Ea a fost cea mai puțin critică dintre subiecții noștri. S-a folosit un poligraf Keeler, testele fiind efectuate de un psiholog care avusese o vasta experienta in utilizarea acestui instrument. Urmează un raport textual al experimentelor, obținut prin stenotip.

Litera E reprezintă experimentatorul, S pentru subiect și P pentru psihologul care a efectuat testele poligraf.

EXPERIMENTUL 1

Poligraful nu se înregistrează.

Inducerea stării de transă.

1. E. Fă-te confortabil, domnișoară Jones. Știi ce vom face, nu-i așa? Vă vom oferi o sarcină și apoi vă vom pune câteva întrebări mai târziu, apoi vă vom supune unui poligraf.

Închideți ochii, vă rog, și obțineți-vă perfect confortabil și relaxat. Am de gând să te pun într-un somn profund hipnotic.

Adormi adânc, adânc, într-un somn profund hipnotic, din ce în ce mai adânc, din ce în ce mai adânc, din ce în ce mai adânc, din ce în ce mai adânc, din ce în ce mai adânc. Ești complet confortabil și complet relaxat și adormi adânc, adormi adânc, într-un somn hipnotic profund, din ce în ce mai profund, din ce în ce mai profund, din ce în ce mai adânc, din ce în ce mai adânc, din ce în ce mai adânc și

adormit mai adânc, într-un somn profund, profund hipnotic, adormit adânc, adormit adânc, într-un somn profund hipnotic.

Acum adormi adânc, într-un somn profund hipnotic - și în acest somn vei accepta și vei duce la îndeplinire orice sugestie pe care ți le dau. Orice experiență pe care o veți avea va fi la fel de reală ca și cum ați fi treaz. Și vei rămâne adânc adormit până te voi trezi.

Poligraful nu se înregistrează.

Subiect în stare de transă.

Acum, ascultă-mă cu atenție, te rog. Când vă dau semnalul de pornire spunând „acum”, veți găti o masă. Aici vine semnalul. Acum.

Acum gol, te rog. Mintea ta este acum un gol. Acum o să te trezesc numărând până la cinci. Când voi ajunge la cinci, vei fi treaz și împrospătat și îți vei aminti tot ce ai făcut.

Unu, te trezești, te trezești, te trezești. Doi, trezire, trezire, trezire. Trei, trezire, trezire, trezire. Patru, ești aproape treaz. Cinci, ești treaz și revigorat.

Ești treaz acum, domnișoară Jones?

2. S. Da.

Poligraful nu se înregistrează.

Subiectul treaz.

3. E. Spune-mi ce s-a întâmplat, te rog.

4. S. Ei bine, am intrat în bucătărie să pregătesc cina, și am luat pui prăjit. Am scos puiul din cutie si l-am sare si i-am pus putin piper si faina. Am pus cratita pe aragaz, am pus putina grasime in ea, am lasat sa se incinga. Apoi am scăpat puiul înăuntru. Apoi am pus o tigaie pe aragaz să pun niște fasole înghețată și am lăsat apa să fiarbă, iar în timp ce apa fierbea, am curățat niște cartofi pentru cartofi prăjiți și am pus tigaia pe aragaz cu cartofii la prajit, am pus putina grasime in ei, iar cand s-a incins grasimea am scapat cartofii in tigaie, iar in timp ce i-am picat in ei mi-a scapat putina grasime pe brat. Mi-am ars brațul, așa că am pus câteva

unt pe ea imediat și petele au început să ardă destul de mult. Atunci a fost în regulă. Apoi am rămas în picioare deasupra aragazului, observând puiul. Apoi am intrat în cameră să mă așez și să ascult

radioul în timp ce mâncarea se gătea. În vreo zece minute totul era gata. Am intrat și am tăiat căldura sub pui și fasole și cartofi.

5. E. Mai este ceva?

6. S. Nu, asta-i tot.

7. E. A fost real?

S. S. Da, foarte real.

9. E. Cât timp părea?

10. S. Aproximativ 45 de minute.

11. E. Au existat lacune sau omisiuni?

12. S. Deloc.

13. E. Domnișoară Jones, am să-l rog pe stenotipist să citească din nou raportul pe care l-a luat de la dumneavoastră - înțelegeți?

14. S. Da.

(Raportul a fost citit așa cum a fost solicitat.)

15. E. Ați auzit, domnișoară Jones?

16. S. Da.

17. E. A fost adevărat sau fals?

18. S. Adevărat.

Înregistrare poligraf.

Subiectul treaz.

19. P. În regulă. Suntem gata să începem. Acum locuiești în Washington?

20. S. Da.

21. P. Te-ai dus azi la serviciu?

22. S. Da.

23. P. Raportul pe care l-ai dat a fost adevărat?

24. S. Da.

25. P. Te-ai născut în aprilie?

26. S. Da.

27. P. Experiența ta de transă a fost reală?

28. S. Da.

29. P. V-ați folosit în mod fals concediul medical de mai mult de cinci ori?

30. S. Nr.

31. P. Ai jura asta?

32. S. Da.

33. P. Ai fost la poligraf înainte de diseară?

34. S. Da.

35. P. Au existat lacune sau omisiuni în experiența ta de transă în seara asta?

36. S. Nr.

37. P. Este azi miercuri?

38. S. Da.

39. P. Au existat lacune sau omisiuni în experiența ta de transă în seara asta?

40. S. Nr.

41. P. Experiența ta de transă a durat aproximativ 45 de minute?

42. S. Da.

43. P. Ați răspuns fals la vreuna dintre întrebările mele?

44. S. Nr.

Cometariu.

Timpul alocat sarcinii de transă a fost de 10 secunde.

Nu a fost nicio oră personală sugerată.

Durata aparentă a experienței de transă halucinantă a fost de „aproximativ 45 de minute”.

În testul poligraf, întrebările 23, 27, 35, 39, 41 și 43 sunt „relevante” prin faptul că se referă la experiența de transă.

Întrebările 19, 21, 25, 29, 31, 33 și 37 sunt „nerelevante”. Astfel de întrebări sunt o parte necesară a unui test poligraf. Ele nu se referă la experiența de transă.

EXPERIMENTUL 2

Poligraful nu se înregistrează.

Inducerea stării de transă.

1. E. Acum te relaxezi și te simți confortabil. Adormi adânc, într-un somn profund hipnotic. Unul - adormit adânc, adormit adânc. Doi - mergi din ce în ce mai adânc, din ce în ce mai adânc adormi, într-un somn profund hipnotic. Trei din ce în ce mai adânc, din ce în ce mai adânc adormit. Dormi la patru adânci, din ce în ce mai adânc, din ce în ce mai adânc, într-un somn profund hipnotic. Cinci adormit adânc, adânc, adânc adormit. Cu șase din ce în ce mai adânc. Șapte adormit din ce în ce mai adânc, într-un somn profund hipnotic. Opt din ce în ce mai profund, din ce în ce mai adânc adormit. Nouă din ce în ce mai adânc, din ce în ce mai adânc și mai adânc. Zece adânc, adânc adormit, adânc, adânc adormit.

Acum ești într-un somn profund hipnotic. Și în acest somn, vei putea accepta și duce la bun sfârșit orice sugestie pe care ți le dau și vei rămâne adânc adormit. Și orice experiență pe care o aveți va fi foarte, foarte reală. Vor fi la fel de reale ca și cum ai fi treaz. Dar vei rămâne adânc adormit până te trezesc.

Poligraful nu se înregistrează.

Subiect în stare de transă.

2. E. Acum, acordă-mi atenția, te rog. Când îți dau semnalul de start spunând „Acum”, te vei trezi așezat la o masă. Pe acea masă va fi o cutie de pantofi plină cu jeleu. Vei lua jeleuurile din cutie pe rând și le vei număra pe rând. Te vei uita la fiecare jeleu pe măsură ce o manipulezi. Veți face acest lucru timp de cel puțin zece minute. Nu te vei grăbi. Este clar?

3. S. Da.

4. E. Aici vine semnalul de start. Acum. Acum gol. Mintea ta este acum un gol. Am să te trezesc acum,

Domnișoară Jones, numărând până la cinci. Când voi ajunge la cinci, vei fi treaz și împrospătat.

Unu - te trezești, trezi, trezi. Două trezire, trezire, trezire. Trezire, trezire, trezire. Patru-ești aproape treaz. Cinci-ești treaz și revigorat.

5. E. Ești treaz?

6. S. Da.

Poligraful nu se înregistrează.

Subiectul treaz.

7. E. Spune-mi ce s-a întâmplat, te rog.

8. S. M-am așezat la masă să număr jeleu, și erau într-o cutie mare de pantofi, toate de diferite culori. Și le-am scos pe rând ca să le număr, și pe măsură ce le-am numărat, le-am așezat pe masă și am numărat 821 de jeleu.

9. E. Te-ai uitat la fiecare jeleu în timp ce ai manipulat-o?

10. S. Da, am făcut-o.

11. E. Acum, domnișoară Jones, aș dori să-mi demonstrezi numărând cu voce tare ritmul cu care ai numărat boabele de jeleu.

12. S. Unu, doi, trei, patru, cinci, șase, șapte, opt, nouă, zece, unsprezece -

13. E. Foarte bine. Cât timp mi s-a părut?

14. S. Aproximativ zece minute.

15. E. Ai făcut altceva?

16. S. Nr.

Înregistrare poligraf.

Subiectul treaz.

17. P. În regulă. Acum suntem gata să începem testul (poligrafului), așa că vă asumați poziția ca de obicei. Ai trei frați?

18. S. Da.

19. P. Ai două surori?

20. S. Da.

21. P. Ai numărat 821 jeleu?

22.5. Da.

23. P. Lucrezi pentru Interstate Commerce?

24.5. Da.

25. P. Te-ai uitat la fiecare jeleu în timp ce ai manipulat-o?

26.5. Da.

27. P. Ai fost vreodată beat?

28. S. Nr.

29. P. Ești foarte sigur de asta?

30. S. Da.

31. P. Ești acum la Washington, DC?

32. S. Da.

33. P. Experiența ta de transă a fost reală?

34.5. Da.

35. P. Ți-au luat vreodată tensiunea arterială?

36. S. Da.

37. P. Au existat lacune sau omisiuni în experiența dumneavoastră?

38. S. Nr.

39. P. Părea că a durat zece minute?

40. S. Da.

41. P. Ați răspuns fals la vreuna dintre întrebările mele?

42. S. Nr.

cometariu

Timpul alocat acestui experiment a fost de 10 secunde.

Rata de numărare demonstrată a fost de 66 pe minut.

EXPERIMENTUL 3

Înregistrare poligraf.

Inducerea stării de transă.

1. E. Ești treaz acum?

2. S. Da.

3. E. Închide ochii acum, te rog, și fă-te cât mai confortabil posibil. Am de gând să te pun din nou în transă. Ești confortabil acum și ești relaxat și intri într-un somn profund hipnotic. Adormi adânc, adânc, din ce în ce mai adânc, din ce în ce mai adânc, într-un somn profund hipnotic. Din ce în ce mai adânc, mai adânc, mai adânc adormit. Ești acum într-o stare de transă?

4. S. Da.

Înregistrare poligraf.

Subiect în transă ardezie.

5. E. Esti un copil. Este acea afirmație adevărată sau falsă?

6.S. Fals.

7. E. Acum, adormi mai adânc. Din ce în ce mai adânc, din ce în ce mai adânc adormit, din ce în ce mai adânc, din ce în ce mai adânc adormit. Esti un copil. Este acea afirmație adevărată sau falsă?

SS Adevărat.

9. E. Adevărat. Acum, domnișoară Jones, o să vă trezesc numărând până la cinci. Când voi ajunge la cinci, te vei trezi și împrospăta și îți vei aminti tot ce ai făcut. Iată un număr de trezi. Unu - te trezești, trezi, trezi. Două trezire, trezire, trezire. Trezire, trezire, trezire. Patru-ești aproape treaz. Cinci-ești treaz și revigorat.

Poligraful nu se înregistrează.

Subiectul treaz.

10. E. Ești treaz?

11. S. Da.

12. E. Ai văzut ceva în transă?

13. S. Nr.

14. E. Ai auzit ceva?

15. S. Nr.

16. E. De unde ai știut că ești copil?

17. S. M-am simțit ca unul. Aveam patru ani-patru sau cinci ani. Dar nu am văzut și nu am auzit nimic.

18. E. Mai este ceva?

19. S. Nr.

EXPERIMENTUL 4

Înregistrare poligraf.

Inducerea stării de transă.

1. E. Închide ochii acum, te rog. am de gând să te adorm din nou; ești complet relaxat acum și te simți confortabil și intri într-un somn profund hipnotic. Adanc adormit, într-un somn profund, profund hipnotic. Din ce în ce mai adânc, din ce în ce mai adânc adormit. Din ce în ce mai adânc, din ce în ce mai adânc adormit. Adânc, adânc adormit. Ești acum în stare de transă?

2. S. Da.

Înregistrare poligraf.

Subiect în stare de transă.

3. E. Esti barbat. Este acea afirmație adevărată sau falsă?

4. S. Fals.

5. E. Am de gând să te adorm mai adânc acum. Din ce în ce mai adânc, din ce în ce mai adânc adormit; din ce în ce mai adânc, din ce în ce mai adânc adormit. Esti un om. Este acea afirmație adevărată sau falsă?

6. S. Adevărat.

7. E. Acum, domnișoară Jones, ascultă-mă. Am să te trezesc numărând până la cinci. Când voi ajunge la cinci, vei fi treaz și împrospătat și îți vei aminti tot ce ai făcut. Unu - te trezești, trezi, trezi. Două trezire, trezire. Trezire, trezire, trezire. Patru-ești aproape treaz. Cinci-ești treaz și revigorat.

Poligraful nu se înregistrează.

Subiectul treaz.

8. E. Ai văzut sau auzit ceva?

9. S. Am putut vedea. M-am văzut ca pe un bărbat.

10. E. Ai auzit ceva?

11. S. Nu. N-am auzit nimic.

12. E. Descrie ce ai văzut.

13. S. Mă vedeam în costum de bărbat.

Raportul psihologului care a efectuat testele poligraf în cele patru experimente de mai sus urmează:

„Opinia examinatorului, bazată pe aceste poligrame, este că subiectul spunea adevărul în raportarea ei”.

DISCUŢIE

Trebuie remarcat faptul că experimentele 3 și 4 nu implică distorsiuni în timp. Ele sunt prezentate pentru a ilustra efectul unei aprofundări a stării de transă asupra acceptării unei sugestii.

Astfel, în Experimentul 3, sugestia „Ești un copil” nu este acceptată atunci când este dată pentru prima dată, dar este acceptată după ce transa a fost adâncită. Același lucru este valabil și pentru sugestia „Tu ești bărbat”, din Experimentul 4.

Este interesant de observat că acceptarea de către subiect a sugestiei „Ești un copil” constă în a te simți ca un copil. Fiind o dată copil, acesta a fost un sentiment pe care l-a experimentat în trecut. Pe de altă parte, ea nu fusese niciodată bărbat și, în consecință, acceptând sugestia „Ești bărbat”, nu se putea simți ca un bărbat. Deci, în

schimb, ea s-a văzut ca pe un bărbat. Întrebată în continuare despre asta, ea a spus: „Parcă mă vedeam într-o oglindă”.

CAPITOLUL 22

O interpretare semantică a sugestiei verbale

Producțiile halucinatorii în stare de transă provin, desigur, din inconștient, dar nu ne vom ocupa de acest aspect al problemei. Vom lua în considerare, mai degrabă, lumea experiențială a subiectului hipnotizat - cu alte cuvinte, experiența lui prezentă și vom lăsa în seama investigatorului inconștientului aspectele de profunzime ale întrebărilor tratate. Subiectul hipnotizat este profund conștient și, cu unele excepții, experiențele sale halucinatorii sunt supuse, cel puțin în designul lor larg, direcției ego-ului. Folosirea cuvântului ego, în această discuție, nu trebuie confundată cu utilizarea lui freudiană. Prin ego înțelegem pur și simplu „Subiectul conștient și permanent al oricărei experiențe” (Webster).

Prin urmare, acest tratat are în vedere experiența prezentă imediată. După o discuție introductivă referitoare la cuvinte, ea preia diferența așa cum este cunoscută în experiență, relație, prezent și timp. Aceasta oferă un fundal pentru discutarea experienței din punctul de vedere al unităților sale componente. Secțiunile ulterioare sunt dedicate tonului de semnificație, semnificației semantice a cuvântului „este” și verbului fi, falsificarea în hipnoză, cuantificarea experienței și, în final, anumite speculații referitoare la distorsiunea timpului și starea de transă în sine.

Vom începe cu următorul citat din cartea Mathematician's Delight, de Sawyer.

Pe de altă parte. există semne interesante ale modului în care gândirea umană a fost construită prin experiența zilnică. Un astfel de semn se găsește în cuvintele pe care le folosim. Încercați să vă imaginați, dacă puteți, un om din peșteră (sau oricine a fost primul limbaj dezvoltat) încercând să-i spună unui prieten: „Ceea ce spune acest scriitor despre rădăcina pătrată a lui minus unu nu este deloc de acord cu filosofia mea. " Cum ar reuși să-l facă pe prietenul său să înțeleagă ce vrea să spună prin cuvinte atât de abstracte precum „filozofie”, „minus unu”, „de acord” și așa mai departe? Fiecare copil, când învață să vorbească, se confruntă cu aceeași problemă. Cum ajunge să cunoască vreodată sensul cuvintelor, în afară de numele oamenilor și obiectelor pe care le poate vedea?

Este instructiv să iei un dicționar și să cauți astfel de cuvinte. Aproape întotdeauna, se constată că cuvintele abstracte, numele lucrurilor care nu pot fi văzute, provin din cuvinte pentru obiecte sau acțiuni reale. Luați, de exemplu, cuvântul „înțelege”. Atât în germană, cât și în engleză, este legat de cuvintele „a sta sub”. În franceză, „Înțelegi?” este „Comprenezvous?”, ceea ce înseamnă „Poți să te apuci de asta?” mai degrabă ca expresia în engleză, „Poți înțelege asta?” Și astăzi, oamenii fac remarci precum: „Încearcă să-ți bagi asta în cap”.

Când învață să vorbească, un copil urmează aproape același drum. Învață numele părinților săi și ale obiectelor de uz casnic. De asemenea,

învață cuvinte care îi descriu sentimentele: „Ți-e foame?” "Ești obosit?" – Pare fericit. – Nu te speria. – Nu-ţi aminteşti? „Spune că-ți pare rău”.

Fiecare filozof, fiecare profesor, fiecare profesor de școală care a trăit vreodată a început în acest fel - cu cuvinte pentru a descrie lucrurile văzute sau simțite. Și toate ideile complicate la care s-au gândit vreodată se bazează pe această fundație. Fiecare scriitor sau vorbitor care a inventat vreodată un cuvânt nou a trebuit să-și explice sensul prin intermediul altor cuvinte pe care oamenii le cunoșteau și le înțelegeau deja. Ar fi posibil să se deseneze o figură imensă reprezentând limba engleză, în care fiecare cuvânt a fost reprezentat ca un bloc, sprijinindu-se pe alte blocuri - cuvintele folosite pentru a-l explica. În partea de jos ar trebui să avem blocuri care să nu se sprijine pe nimic. Acestea ar fi cuvintele pe care le putem înțelege direct din propria noastră experiență – ceea ce vedem, ceea ce simțim, ceea ce facem (17).

Cu scurtele observații de mai sus cu privire la cuvinte și semnificația lor, vom continua să discutăm anumite aspecte de bază ale experienței prezente imediate. Experiența prezentă imediată alcătuiește, pentru fiecare dintre noi, lumea noastră experiențială. Aceasta, desigur, poate include reprezentări ale experienței trecute și combinații nou create de astfel de simboluri, acestea din urmă incluzând vise, fantezii, producții „imaginare”, ipoteze etc. Halucinațiile, desigur, sunt o formă a experienței prezente. Viitorul, precum și trecutul și prezentul, pot fi gândite în astfel de termeni.

Spațiul și timpul experienței prezente le vom numi spațiu experienţial și timp experienţial. Putem defini un punct din spațiul experiențial ca cea mai mică „zonă” recunoscută a experienței ordonată în spațiul experiențial, iar un punct din timpul experiențial ca cea mai scurtă experiență recognoscibilă ordonată în timpul experienței.

Există, pentru fiecare dintre noi, o lume vastă pe care am creat-o din propria noastră experiență trecută, inclusiv din comunicările altora și din imaginația noastră. „Conținutul” lui nu se află în experiența noastră prezentă, ci este reprezentat în aceasta prin idei și variază de la ușa din spatele meu, la câmpul de conștientizare pe care prietenul meu spune că îl experimentează, până la electron. În multe cazuri, ele pot fi aduse în experiența prezentă dacă suntem dispuși să facem problemele necesare. De regulă, totuși, ne înțelegem destul de bine presupunând pur și simplu că ar trebui să le găsim dacă ne uităm și tocmai în termenii acestei lumi ne planificăm viața de zi cu zi și viitorul. Aceasta este lumea asumptivă, o mare parte din ea ordonată în spațiu asumptic și toate ordonate în timp asumptiv.

DIFERENȚĂ

1. Diferența așa cum este percepută în spațiul experiențial

Când discutăm despre diferență, să luăm în considerare mai întâi experiența vizuală. Deoarece toată experiența vizuală este extinsă în spațiul experiențial, nu putem experimenta diferența de calitate fără diferență de extindere și locație.

Figura 7 reprezintă două cercuri gri, A și B, cenușia fiind identică ca calitate, intensitate și extensie. Vom presupune că fundalul lor este un ecran alb, astfel plasat încât întregul câmp poate fi perceput la un moment dat t. Experiența vederii acestor cercuri o vom numi E și, respectiv, locurile cercurilor Si și S2. Aria dintre cercuri este locul S2. El este experiența noastră la S2 și timpul t; Eз este experiența noastră la S2 și timpul t; Eз este experiența noastră la S3 și timpul t.

Locus

La ora t

SMOCHIN. 7

Următoarele sunt, deci, adevărate:

(a) E2 diferă de El, în calitate, intensitate și extensie și locus în spațiul experiențial. Din experiența El, putem afirma: „Cenusiul este". Din experiența E2, putem afirma: „Cenusiul nu este".

(b) E3, diferă de E2, în calitate, intensitate și extensie și în locus în spațiul experiențial. Din experiența E2, putem afirma: „Cenusiul nu este". Din experiența E3, putem afirma: „Cenusiul este".

(c) E1, diferă de E3 numai în locus în spațiul experiențial. Atât pentru E1, cât și pentru E3, putem afirma: „Cenusiul este".

Următoarele sunt evidente dacă luăm în considerare E1 și E2 împreună:

Aceste experiențe sunt identice ca locus în timpul experienței, dar diferă în calitate, intensitate și extensie și ca locus în spațiul experiențial. Prin aceste diferențe, cunoaștem „douătatea" experiențelor E1 și E2.

Atunci, la un loc dat în timpul experienței, diferența de calitate sau intensitate a experienței poate fi cunoscută numai în locații diferite din spațiul experiență.

Următoarele sunt evidente dacă luăm în considerare E1 și E3 împreună:

Aceste experiențe sunt identice ca locus în timpul experienței și ca calitate, intensitate și extensie, dar diferă ca locus în spațiul experiențial.

Numai prin diferența de locus în spațiul experiențial, atunci, cunoaștem „douătatea" experiențelor E1 și E3. Diferența de locus în spațiul experiențial este, deci, aceea prin care, la un moment dat al timpului experiențial, putem cunoaște „duiitatea" în experiență care este de calitate și intensitate uniforme.

Putem spune astfel: „Experiența este ordonată în spațiul experiențial dacă, la momentul t, se poate cunoaște „douătatea" între experiențe care sunt identice ca calitate și ca intensitate". Putem folosi acest criteriu în examinarea diferitelor componente ale experienței.

Două experiențe, atât de cunoscute ca „două”, sunt separate de un interval de spațiu experiențial. Deoarece sunt experimentate la momentul t, ele cad în mod natural în prezent.

2. Diferența așa cum este percepută în timpul experienței

Figura 8 reprezintă trei experiențe secvențiale la momentele tl, t2 și, respectiv, t3, produse prin clipirea unui cerc gri, la locul S, de două ori pe un ecran alb pătrat. Centrul cercurilor coincide cu centrul ecranului. Cercul fulgerat la tl este, desigur, identic ca gri și intensitate și ca mărime cu cel fulgerat la t3. Flash-urile ocupă fiecare câte un „instant experiențial”. Intervalul dintre ele este de 0,06 secunde. Astfel cele două cercuri se încadrează în „durata” prezentului psihologic.

La locusul S (zona pe care este strălucit cercul).

Fig. 8

El este experiența la locusul S și timpul tl; E2 este experiența la locusul S și timpul t2; E3 este experiența la locusul S și timpul 13.

Următoarele sunt, deci, adevărate:

(a) E2 diferă de El în calitate și intensitate și în locus în timpul experienței. Din experiența El, putem afirma,

— Cenușia este. Din experiența E2, putem afirma: „Cenusiul nu este”.

(b) E3 diferă de E2 în calitate și intensitate și în locus în timpul experienței. Din experiența E2, putem afirma: „Cenusiul nu este”. Din experiența E3, putem afirma: „Cenusiul este”.

(c) E3 diferă de E1 numai în locus în timpul experienței. Atât pentru E1, cât și pentru E3, putem afirma: „Cenusiul este”.

Următoarele sunt evidente dacă luăm în considerare E1 și E2 împreună:

Aceste experiențe sunt identice ca locus în spațiul experiențial, dar diferă ca calitate și intensitate și ca locus în timpul experienței.

Prin aceste diferențe, cunoaștem „douătatea” experiențelor E1 și E2.

Atunci, la un loc dat în spațiul experiențial, diferența de calitate sau intensitate a experienței poate fi cunoscută numai în locații diferite în timpul experienței, adică secvenţial.

Următoarele sunt evidente dacă luăm în considerare E1 și E2 împreună:

Aceste experiențe sunt identice ca locus în spațiul experiențial și ca calitate, intensitate și extensie, dar diferă ca locus în timpul experienței.

Numai prin diferența de locus în timpul experienței, cunoaștem dubitatea” experiențelor E1 și E3.

Diferența de locus în timpul experienței (secvență), atunci, este aceea prin care, la un loc dat în spațiul experiențial, putem cunoaște „douătatea” în experiență care este de calitate și intensitate uniforme.

Două experiențe, atât de cunoscute ca „două”, sunt separate de un interval de timp experiențial. Dacă un astfel de interval este suficient de scurt, cele două experiențe și intervalul dintre ele cad în prezent, iar intervalul are o durată foarte scurtă în el. Fiind în prezent, memoria nu este necesară pentru aprecierea duratei. The

experiența de „durate” mai lungi sau intervale de timp depinde, desigur, de memorie.

Observați că, în exemplul de mai sus, durata și diferența secvențială a experiențelor sunt cognoscibile numai în experiența imediată și constituie timp experiențial. Acolo unde nu există o succesiune între două experiențe, spunem că acestea sunt simultane. Simultaneitatea este, ca și secvența, o relație între experiențele a două unități și este cunoscută în experiența imediată.

Se va aminti că am stipulat că cele două fulgerări din exemplul nostru au fost „instantanee” prin faptul că au ocupat puncte în timpul experienței, așa cum este definit în altă parte. Dacă presupunem că acest lucru este valabil doar pentru unul dintre ele, celălalt fiind încă foarte scurt, putem spune atunci că ele sunt similare ca calitate, intensitate și extensie și ca locus în spațiul experiențial, dar diferă ca durată.

În exemplul din figura 7, putem vedea cu ușurință că experiența noastră a fost ordonată în timpul experienței, dar nu a fost extinsă în acesta, în timp ce a fost atât ordonată, cât și extinsă în spațiul experienței. Pe de altă parte, în exemplul din figura 8, experiența noastră a fost atât ordonată, cât și extinsă în timp experiențial (intervalul a avut durată), și ordonată și extinsă în spațiul experiențial.

Cunoașterea diferenței implică în mod invariabil cunoașterea concomitentă a „unității” și a „douății”; de unitate și număr și este extrem de important.

În exemplul din figura 7 de mai sus, al experienței ordonate și extinse în spațiul experiențial la timpul t, diferența de locus în spațiul experiențial este cunoscută simultan cu „unitate” și „două” - ca un fel de triadă. După cum am menționat mai sus, diferența face posibilă cunoașterea numărului.

În exemplul din figura 8 de mai sus, de experiență ordonată și extinsă în timpul experienței și în spațiul experiențial, la un loc dat S avem din nou triada, „unitate”, „două” și diferență, aici în timp experiențial.

Din cauza scurtității intervalului de timp, experiența cade în prezent. Dacă este implicat un interval mai lung, desigur, este necesară rechemarea pentru a cunoaște secvența.

RELAȚIE

Diferența face posibilă trăirea relației. Relația poate fi definită ca „orice aspect sau calitate care poate fi predicat doar a două sau mai multe lucruri luate împreună, ca direcție, asemănare sau a unui lucru considerat ca factor al sinelui, identitatea de sine” (Webster).

Să ne imaginăm două câmpuri pătrate albastre, A și B, fiecare conținând două cercuri roșii. Toate cercurile sunt identice ca culoare și ca intensitate, dar cele din Câmpul A sunt dispuse vertical, în timp ce cele din Câmpul B sunt orizontale. Luând în considerare mai întâi doar Câmpul A, putem afirma că cercurile din acesta sunt ordonate și extinse în spațiul experienței. Astfel există relație între ele-relație în spațiul experiențial. Dintre cercurile din Câmpul B, putem face aceeași predicție. În plus, totuși, putem spune că relația spațială dintre cercurile din Câmpul A este diferită de cea dintre cele din Câmpul B. Același lucru este valabil și pentru experiența, la timpul t, care este doar ordonată în spațiul experienței, ca și în cazul a două sunete identice.

PREZENTUL

Am văzut că unele forme de experiență vin la noi extinse în spațiul experiențial. Faptul că mai multe cercuri roșii secvențiale, fulgerate fiecare pentru un „instant” pe un fundal alb la intervale foarte scurte, sunt experimentate în prezent, demonstrează că prezentul are durată. În prezent, multă experiență este extinsă atât în spațiul experiențial, cât și în timpul experienței.

Este posibil ca din cauza duratei prezentului să recunoaștem schimbarea care are loc. Spunem, de exemplu, „Se schimbă culoarea” sau „Se mișcă” (schimbarea poziției în spațiul experiențial). Când observăm un obiect care se mișcă pe fundalul său în câmpul nostru vizual, pe măsură ce se mișcă, anumite părți ale fundalului devin secvenţial acoperite și descoperite. Acesta este, probabil, cel care ne permite să discernem mișcarea în aceste condiții. Ocazional, totuși, experimentăm mișcare într-un obiect în absența acestei acoperiri și descoperiri. De exemplu, am pe birou un gramaj de hârtie din sticlă. Are o bază pătrată și o cupolă sferică. Dacă îl învârt pe cupola lui și îl privesc, imediat după ce s-a oprit, va părea că se întoarce încet în direcția opusă învârtirii. Această iluzie este un caz interesant de mișcare experiențială, recunoscut într-un alt mod decât cel menționat mai sus.

Să revenim, pentru o clipă, la mișcarea așa cum este percepută în mod obișnuit în câmpul vizual. Observăm că are întotdeauna o direcție și că aceasta este întotdeauna departe de o poziție anterioară și către una viitoare. Astfel, aprecierea noastră asupra secvenței determină direcția. Să luăm acum în considerare un corp care se mișcă în câmpul nostru vizual, în linie dreaptă. Nu numai că apreciem acest fapt, dar putem spune și dacă viteza de progres este ceea ce numim „constant” sau dacă variază. Dacă variază, putem ști dacă o astfel de schimbare are loc rapid sau lent. De asemenea, dacă traseul său este circular, putem cunoaște viteze constante sau schimbătoare de-a lungul acestei căi. Dacă calea își schimbă direcția la întâmplare, putem percepe o rată variabilă a unei astfel de schimbări. Putem spune: „Se schimbă direcția rapid sau încet”. Este, desigur, binecunoscut că toate acestea sunt cunoscute doar aproximativ și în limite destul de înguste, dar, cu

toate acestea, sunt cunoscute, și acesta este, fără îndoială, rezultatul unui amestec al aprecierii noastre a poziției unui corp în spațiul experiențial, relativ la altul

aspecte ale câmpului și ale simțului nostru al secvenței. Cu alte cuvinte, se datorează unei combinații a percepției noastre despre spațiul experiențial și despre timpul experiențial, care are loc în prezent - unde o anumită experiență este extinsă în spațiul experiențial, iar altele în timpul experiențial, dar unde cea mai mare parte a experienței este extinsă în ambele.

TIMP

În ceasul nostru obișnuit, seria de evenimente oferită este trecerea acelui pe lângă anumite puncte de pe circumferința unui cerc. Să luăm în considerare un ceas electric cu o mână lungă a secundelor „măturată”, care face o revoluție pe minut. Mâna trece astfel 60 de astfel de puncte în fiecare revoluție. Pe măsură ce îl privim, vom observa următoarele: (a) Mâna pare să se miște cu o rată constantă. (b) Intervalele de timp dintre trecerea lui a oricăror două puncte succesive par să fie egale. (c) Arcele dintre aceste puncte sunt egale, fiind de 6 grade.

Să luăm acum în considerare aceste intervale de timp mai scurte și să luăm în considerare doar acul orelor și minutele. Și haideți să vedem ce facem când, în timp ce ne uităm la ceas, cineva ne pune întrebarea: „Cât este ceasul?” Concomitent cu această întrebare (simultaneitatea este cunoscută în experiența imediată) notez locația relativă, în spațiul experiențial, a acelui ceasului meu față de semnele de pe cadran și spun: „Este ora 12”.

Acum haideți să repetăm acest experiment puțin mai târziu și să presupunem că răspunsul meu acum este „Sunt 12 și 5 minute”. Cu aceasta, sunt foarte conștient că o citire a precedat-o pe cealaltă (secvență), și că între cele două am experimentat un interval de timp, care, în acest caz, avea o citire a ceasului de 5 minute.

Sunt probabil să spun, dacă sunt întrebat, că intervalul a fost de „5 minute”, pentru personalizat sancționează această expresie.

Cu toate acestea, intervalul în sine nu a fost măsurat și tot ceea ce pot concluziona cu adevărat din citirea ceasului este că în timpul intervalului acul ceasului se mișcă peste 5 diviziuni de un minut sau printr-un arc de 30 de grade.

Deoarece folosim în general timpul solar în măsurătorile noastre, ceasurile noastre obișnuite ne indică poziția relativă dintre un punct de pe suprafața pământului și soare.

Astfel, de fapt, răspunsul nostru la întrebarea „Cât este ceasul?” echivalează cu a spune: „Așa cum notez timpul, relația punctului P de pe suprafața pământului cu Soarele este aceasta”. Și, răspunzând la întrebarea: „Cât a fost intervalul?” Eu spun, de fapt, „În timpul intervalului, punctul P sa deplasat cu 1,25 grade”. Într-o secundă după ceasul nostru, un astfel de punct s-ar muta cu 0,00416+ grade.

Simțul nostru de simultaneitate este necesar pentru a face o citire a ceasului oricărui eveniment. Evenimentul, în cazul întrebării „Cât este ceasul?” a fost întrebarea în sine, iar lectura a fost luată simultan cu ea. Ar fi putut la fel de bine să fi fost orice alt eveniment, cum ar fi o lovitură de pistol. Astfel, notând ora la care se aude o împușcătură de pistol, ne citim ceasul în acel moment al timpului experiențial în care auzim raportul. Citind astfel ceasul, notăm punctul de pe cadranul ceasului în care se află mâna care se mișcă într-un asemenea moment. Dacă urmează să fie cronometrate două lovituri succesive, în cazul celei de-a doua lovituri se aplică același proces ca și în cel al primului. Între cele două, experimentăm un sentiment de durată, iar mâna în mișcare își schimbă locul în spațiul experiențial în raport cu cadranul ceasului, iar distanța parcursă poate fi măsurată în unități spațiale experiențiale. Așa cum sa subliniat anterior, totuși, astfel de unități nu măsoară în niciun fel sentimentul nostru de durată în timpul intervalului, pentru unitățile de schimbare a locului spațial - secundele folosite de fizicieni și matematicieni, sunt un lucru foarte diferit de timpul experienței, întrucât se bazează pe

percepția spațială experiențială. Eșecul de a realiza acest lucru a generat multă confuzie cu privire la problema „Ce este timpul?”

Timpul experiențial este supus unor grade mari de distorsiune. Unul dintre cele mai interesante exemple ale acestui lucru este văzut, ocazional, în prezența pericolului. Multe persoane au raportat că, în astfel de momente, mișcarea în spațiul experiențial părea să progreseze foarte lent, iar sentimentul lor de durată era potrivit acestei încetiniri. Cu toate acestea, un observator neimplicat ar putea afirma că lucrurile s-au întâmplat cu mare rapiditate. Acesta este un exemplu al acelui tip de distorsiune a timpului în care persoana implicată nu experimentează evenimente mai secvențiale decât spectatorul, dar ele par, victimei, să procedeze foarte lent. Pe de altă parte, există nenumărate relatări ale unor persoane care aproape s-au înecat și care spun că au retrăit mari segmente din viața lor, într-un ritm normal, în ceea ce a fost de fapt doar câteva secunde sau minute. Aici sunt trăite multe evenimente secvențiale, în tempo natural, într-un interval foarte scurt de ceas. Un fenomen similar îl vedem în visul nocturn și în activitatea halucinată în condiții de distorsiune a timpului în hipnoză. Dar, vai! nu există niciun privitor care să fie martor la astfel de experiențe.

UNITATE DE EXPERIENTA, IMAGINI, GANDIR

Experiența este eterogenă, fiind compusă din mai multe părți sau grupuri de părți. Există senzații, pulsiuni, sentimente, emoții, imagini, sens-ton, voință etc. și amintiri ale acestora. Unele experiențe prezintă ceea ce numim intensitate, care poate varia în grad. Între oricare două tipuri de experiență, putem cunoaște relația. Putem ști schimbarea. Cu ajutorul memoriei, putem cunoaște și face față experienței trecute care sa extins prin multe „prezente”. Astfel, modelele de experiență extinse în timp, cum ar fi o piesă muzicală, o bătălie sau orice altă acțiune,

poate fi apreciat de noi. Pe scurt, diferența ne permite să percepem experiența în unități și grupuri de unități.

Printre unitățile de experiență primară, imaginile și tonul sensului sunt de interes special pentru noi aici. Ambele sunt legate de experiența trecută și ambele sunt cunoscute doar prin memorie.

Imaginile sunt experiențe care seamănă cu părți ale experienței trecute, dar sunt cunoscute, de către subiect, că diferă de acestea într-un fel. Când imaginile simulează o astfel de experiență atât de aproape încât să fie nediferențiate de ea, ele încetează să mai fie imagini, în ceea ce privește subiectul, pentru că pentru el au devenit acum „lucru real”. O astfel de convingere este caracteristică experienței halucinatorii.

Este important de subliniat că nu limităm utilizarea cuvântului „imagine” la reprezentările experienței vizuale, ci îl considerăm a fi aplicabil reprezentărilor tuturor formelor de experiență.

Există o altă formă de experiență la care ne referim ca gândire. Probabil că este puțin de câștigat aici intrând în controversa cu privire la așa-zisa gândire fără imagine, dacă nu din alt motiv decât că poate exista o mare variație, în acest sens, între indivizi. Este suficient să spunem că gândim și că unii dintre noi pot gândi mult fără a folosi multă imagine sau multă verbalizare. Astfel, pot pregăti o disertație despre „frică”, fără, într-o măsură apreciabilă, să experimentez emoția în sine Sau mă pot gândi la impactul motorului cu ardere internă asupra culturii moderne fără a purta imaginea unui astfel de motor prin toate deliberările mele. Astfel, gândirea non-verbală folosește nu numai imagini, ci și altceva. Acest alt constituent este oarecum asemănător cu un sentiment și îl vom numi sensul experienței non-verbale. O experiență dată aparent ne permite mai târziu fie să ne amintim imaginea ei, fie să trăim un fel unic de sentiment care poate fi adesea rezolvat, dacă

dorință, în imagini. Faptul că nu poate fi întotdeauna rezolvat atât de mult se vede din faptul că știm adesea că am fost în locuri și am făcut lucruri, dar nu putem oferi detalii care ar fi apărut la scurt timp după eveniment. Acest sentiment (tonul sens) este diferit de toate celelalte feluri de sentiment, la fel cum culoarea este diferită de sunet sau gust. Totuși, mai important este faptul că tonul de semnificație legat de o anumită unitate experiențială este diferit de cel legat de orice altă unitate și, prin urmare, există unități de ton de semnificație corespunzătoare unităților de experiență. Cu alte cuvinte, în timp ce toate unitățile de ton-sens diferă unele de altele, ele au totuși o calitate care este comună tuturor și care ne permite să le clasificăm ca ton-sens.

Probabil că majoritatea gândurilor folosesc imagini, tonuri de sens și cuvinte. Imaginile și tonul sensului alcătuiesc clasa „idee”, deoarece acest termen este folosit în mod obișnuit.

TONUL DE SENS

Toate formele de experiență au o anumită calitate în comun. Această calitate este cea care ne permite să plasăm entități atât de diferite precum culoarea, sunetul, atingerea, gustul, mirosul, sentimentul, emoția, cunoașterea, voința etc., într-o clasă desemnată prin termenul

„experiență”. Această calitate este aceea de a fi în domeniul nostru de conștientizare și, în consecință, de a exista. Cu alte cuvinte, ceea ce suntem conștienți există pentru noi. Cunoașterea acestui semn comun, adică sentimentul (în sine o experiență) că ceea ce suntem conștienți are ființă, este derivat din trecutul nostru și constituie o atmosferă vagă în care se plasează orice experiență dată. Îi vom numi tonul de experiență. Dar, având o experiență pe care am avut-o înainte, memoria noastră, ca urmare a fostelor asociații, contribuie cu un alt element la câmpul nostru de conștientizare. Acest element, care face posibilă cunoașterea, recunoașterea, ne-

înțelegerea sau semnificația oricărei experiențe desemnate, vom numi sens-ton.

Astfel, privind un obiect familiar, cum ar fi o lingură, experiența noastră vizuală este colorată de întreaga noastră experiență trecută cu lingurile. Prin urmare, pe lângă experiența vizuală, avem un sentiment de familiaritate sau de recunoaștere. Cu alte cuvinte, lingura înseamnă ceva pentru noi. Tonul de înțeles care este trezit de experiența non-verbală îl numim tonul de sens al experienței non-verbale.

Acum să luăm în considerare un copil care nu a învățat încă să vorbească, dar care este familiarizat cu lingurile. De fiecare dată când vede o lingură, va experimenta și tonul de semnificație asociat. Acum să presupunem că cineva arată spre o lingură pe care copilul o vede și spune „linguriță”. Se formează apoi în mintea copilului o asociere între experiența vizuală a vederii unei linguri și experiența auditivă a auzirii cuvântului „linguriță” - iar în viitor auzul cuvântului va trezi același sens-ton care a fost trezit până acum pe văzând o lingură. Sensul-ton care este trezit de experiența verbală îl numim sensul-ton al experienței verbale. Ea corespunde aproximativ conotației cuvântului, în sensul că un cuvânt „conotă gândurile și emoțiile foarte variate și subtile care se adună despre această idee în mintea umană” (Barrett Wendell). În logică, aceasta este denumită „înțeles în intensitate”. Folosim termenul „sens-ton” în detrimentul „sens” numai pentru a sublinia faptul că se referă la un sentiment, la fel ca și cuvintele recunoaștere, credință, curiozitate, îndoială etc. și, ca și în cazul lor. caz, este un sentiment unic din punct de vedere calitativ. Auzind o propoziție pe care o înțelegem, simțim sensul. Un cititor bun, care nu verbalizează, va experimenta dintr-o privire sensul unor grupuri mari de cuvinte. Procedând astfel, putem spune că el experimentează ideea exprimată de astfel de cuvinte. Astfel, ceea ce ne referim ca sensul -tonul unei experiențe verbale este, în cele mai multe privințe, similar cu ceea ce

ne referim la sensul-ton al experienței non-verbale și, la fel ca acesta, este divizibil în unități. O idee, deci, este o unitate de sens-ton, non-verbal sau verbal și/sau de imagine. Fiecare cuvânt pe care îl înțelegem este capabil să trezească în noi una sau mai multe unități de ton de sens, în funcție de numărul de definiții pe care le are. Aceste unități de ton de semnificație, sau idei, au o proprietate unică prin aceea că sunt rezolvabile în alte unități de ton de semnificație și în imagini ale experienței anterioare. Cu alte cuvinte, ele pot fi rezolvate în unitățile din care sunt compuse.

Următoarele exemple ne vor ajuta să izolăm tonul sensului pentru studiu:

(a) Să presupunem că cineva spune pentru noi un cuvânt într-o limbă străină pe care nu o înțelegem. Percepem sunetul cuvântului, desigur. Și avem senzația de a auzi ceva ce nu înțelegem, eventual împreună cu unul de curiozitate. Acum lăsați persoana să ne explice sensul cuvântului. Data viitoare când va spune cuvântul, vom avea un sentiment cu totul diferit când îl vom auzi. Va însemna ceva pentru noi. Ne va fi transmis o idee.

(b) Mulți oameni au observat că, dacă spun un cuvânt din nou și din nou, cu atenția concentrată asupra sunetului cuvântului, acesta își pierde temporar sensul, iar un cuvânt familiar pare a fi un nonsens. Aici sensul-tonul se pierde.

(c) Cu toții am avut experiența de a avea o idee și totuși de a fi incapabili să o exprimăm. În astfel de circumstanțe, putem spune: „Știu (adică simt) ceea ce vreau să spun, dar nu pot exprima în cuvinte”. Acesta este un exemplu de sens-ton pre-verbalizare.

Putem clarifica ce înțelegem prin rezoluția tonului sensului dacă luăm în considerare ce facem când cineva ne cere să-i explicăm sensul unui cuvânt pe care nu îl înțelege. Cuvântul trezește deodată în noi o unitate de sens-ton, adică o idee. Pe măsură ce participăm la aceasta, alte unități

de ton de sens, pe care îl putem sau nu verbaliza, precum și anumite imagini, îi iau locul. Dacă continuăm acest proces suficient de mult, toate unitățile de ton de semnificație sunt în cele din urmă rezolvate la imaginile lor componente ale experienței primare. Putem verbaliza cu voce tare din când în când, până când prietenul nostru spune că înțelege.

Prin urmare, toate tonurile de sens se pot rezolva în imagini și toate pot fi comunicate, prin cuvinte, unei alte persoane. De asemenea, imaginile pot fi verbalizate, dar dacă cealaltă persoană nu a avut experiența la care se referă cuvintele, nu o poate experimenta niciodată doar ca rezultat al auzirii cuvintelor.

Este destul de evident din cele de mai sus că tonul sensului depinde de experiența trecută. Dar cel mai important lucru este că este o formă de sentiment care este unică atât din punct de vedere calitativ, cât și prin aceea că poate fi rezolvată în modul descris.

Deși tonul sensului în sine este o parte a experienței noastre imediate prezente, depinde de memorie, la fel ca imaginile. Următoarea clasificare a experienței prezente se poate dovedi utilă cititorului, deoarece arată relația dintre tonul sensului și alte concepte care sunt importante în discuția care urmează.

Experiența prezentă

Tipul I

Experiență care nu depinde de memorie

(a) Fiul-verbal

(b) Verbal

Tipul II

Experiență care depinde de memorie

(a) Imagini

(b) Sens-ton

AFIRMĂRI ȘI VERBUL „FI”

Un copil, care învață să vorbească, aude în mod repetat afirmații făcute de alții despre experiența sa imediată prezentă. Mai mult, multe astfel de afirmații sunt făcute cu privire la o porțiune special desemnată a experienței sale cu intenția, din partea unei persoane în vârstă, de a forma o asociere în mintea copilului între o astfel de porțiune a experienței sale și anumite simboluri verbale. Acest lucru poate fi făcut ca răspuns la o întrebare adresată de copil, care poate doar să arate întrebător către un obiect, cum ar fi o carte, sau care poate să-l arate și să întrebe „Ce este asta?” Pe de altă parte, bătrânul lui poate atrage atenția copilului asupra unei cărți arătând spre ea și spunând „Carte” sau „Aceasta este o carte”.

În procesul de mai sus, atenția copilului este concentrată asupra unei entități desemnate (sau unități experiențiale) din domeniul său de conștientizare. În același timp, desigur, el experimentează orice ton de semnificație poate fi asociat cu această experiență non-verbală. Concomitent cu aceste evenimente, el are experiența auditivă de a auzi un grup de sunete. În cazul specific menționat mai sus, deci, următoarele elemente împărtășesc câmpul de conștientizare al copilului:

(a) A vedea o carte (o experiență de tip I).

(b) Sensul-tonul cărții pe care o vede (o experiență de tip II).

(c) Auzind cuvintele „Aceasta este o carte” (o experiență de tip I).

Din cauza acestei asocieri strânse între (a), (b) și (c), ne-am aștepta ca, în viitor, prezența în experiență a oricăruia dintre aceste trei elemente să țină să le aducă în minte pe celelalte două.

Să presupunem acum că copilul aude mai târziu o persoană într-o altă cameră spunând: „Aceasta este o carte”. Acest lucru îi va trezi în minte un ton de înțeles similar cu (b) de mai sus și el poate experimenta o imagine vagă a unei cărți. Astfel cuvintele acum au sens pentru el, deși el însuși nu vede nicio carte. De asemenea, în viitor, vedea o carte va trezi un ton de sens și el poate verbaliza acest lucru spunând: „Aceasta este o carte”.

La subiectul hipnotizat, o afirmație verbală referitoare la experiența sa nu numai că îi trezește tonul de sens, dar acest ton de sens poate

determina subiectul să aibă experiența non-verbală cu care a fost asociat în trecut. Astfel, dacă arătăm spre un pachet de țigări pe care subiectul îl vede și spunem „Aceasta este o carte”, el va avea experiența de a vedea o carte mai degrabă decât un pachet de țigări. În timp ce învăța să vorbească, el vedea întotdeauna o carte în timp ce auzea afirmația „Aceasta este o carte”, iar acest lucru poate avea o anumită legătură cu faptul că halucinează o astfel de experiență mai târziu, când afirmația i se face în stare de transă. Astfel, auzul afirmației verbale trezește tonul de sens asociat și aceasta duce la rândul său la o experiență halucinantă de tip II. Această experiență seamănă cu cele care în trecut au fost asociate cu acest sens-ton. Astfel de experiențe halucinatorii există cu adevărat sau au ființă pentru subiect. Cu alte cuvinte, pentru el sunt foarte „reale”.

Este de la sine înțeles că un copil aude nenumărate afirmații referitoare la anumite părți ale experienței sale imediate prezente. Marea majoritate a acestora conțin verbul „fi”, la timpul prezent, astfel: „Pisicuța toarcă”. „Câinele urmărește mingea”. „Sunt băieți mari”. "Esti inalt." Dintre cele trei forme ale timpului prezent de fi - „sunt”, „sunt”, „este” - ultima este probabil cel mai des auzită. În orice caz, se aud multe afirmații care folosesc multe cuvinte diferite, dar cuvintele „este”, „sunt” și „sunt” apar mult mai des decât oricare altele. Acum, dacă avem în vedere că aceste afirmații se referă de obicei la porțiuni desemnate ale experienței prezente imediate a copilului, este ușor de observat că verbul fi devine asociat cu experiența. Și, din moment ce ceea ce suntem conștienți există pentru noi,

ajunge să fie asociat cu existența lucrurilor. Acest lucru va fi scos în evidență prin parafrazarea câtorva afirmații după cum urmează:

(1) Kitty toarcă. Sunt conștient de o pisică care toarcă. O pisicuta care toarce exista (pentru mine).

(2) Câinele urmărește mingea. Sunt conștient de un câine care urmărește mingea. Un câine care urmărește mingea există (pentru mine).

(3) Sunt băieți mari. Sunt conștient de acei băieți mari. Acei băieți mari există (pentru mine).

(4) Ești înalt. Sunt conștient de un tu înalt. Un înalt tu există (pentru mine).

Verbul fi ajunge atunci să aibă un sens existențial, sau o utilizare. Folosind verbul în acest sens, cel mai simplu gând pe care îl pot avea referitor la experiență este afirmația „Este”. Când spun asta, vreau să spun „Există”. Nu vreau să spun că cred că există, că mă întreb dacă există, că mă îndoiesc dacă există sau că presupun că există. Nici afirmația mea nu deduce vreo simbolizare verbală a ceea ce experimentez. Vreau să spun pur și simplu decât sunt conștient de experiență la care mă refer prin pronumele „it”, adică, că pentru mine experiența mea are ființă sau „isness”. Sunt conștient de asta, „Este”.

În discuția de mai sus, folosirea cuvântului „ea” implică faptul că eu diferențiez experiența de cel care trăiește orice experiență – subiectul ego-subiect de noneu. Acest ego-subiect se numește „Eu”. Și

când spun „Este”, știu că există; Sunt convins de adevărul afirmației. Această convingere este un sentiment - un sentiment asemănător cu credința și se naște din experiență. Aș putea afirma atunci, ceea ce este un truism, „Ceea ce sunt conștient, este”. Cel mai important este să subliniez că, pe măsură ce fac această afirmație, am un sentiment de credință sau convingere. Dovada relației strânse dintre altă experiență și credință se găsește în vechiul proverb „A vedea înseamnă a crede”.

Sperăm că interpretarea noastră a afirmației „Este”, acum are sens pentru cititor. Această utilizare a lui „este” aici este

la fel ca cel al lui „sunt” în afirmația „eu sunt”. Și, repetăm, implică finalizarea diferențierii ego-nonego, pentru că fără experiență nu poate exista un experimentator. De asemenea, implică o întorsătură filozofică a minții din partea celui care afirmă.

Se va observa că „este”, în afirmațiile de mai sus, nu este folosit în sensul așa-numit „copulativ”, întrucât nu indică o relație între subiect și predicat.

Să examinăm acum utilizarea cuvântului în acest ultim mod, luând în considerare propoziţia „Un măr este un fruct”. Aici „este” indică în mod evident o relație între conceptul „măr” și conceptul „fruct”, această relație fiind aceea de parte la întreg. În rezolvarea tonului de sens al acestei propoziții, îl vom rezolva pe rând pe cel al celor două concepte. În acest proces, la un moment dat, vom fi conștienți de anumite „unități” care sunt prezente în ambele concepte. Dacă luăm în considerare astfel de unități de sens-ton și/sau imagini, putem, cu ajutorul reamintirii, să afirmăm despre ele: „Aceste din „măr” sunt similare cu acestea din „fructe”. Sau, „Acest grup de unități din „măr” este similar cu acest grup de unități din „fructe”. Afirmând astfel, folosim „este” în sensul său existențial.

Din nou, în propoziția „Singura persoană în vedere este fratele meu”, în rezolvarea tonului de sens al sintagmei „Singura persoană în vedere” pe de o parte și a „fratele meu” pe de altă parte, găsim o unitate experienţială comună. Această unitate este imaginea fratelui meu, iar relația este una de identitate.

Analiza va dezvălui același sens pentru „este” în utilizarea sa în raționamentul silogistic. Constă doar în afirmarea unei asemănări sau a unei diferențe - relații care sunt cunoscute în experiența imediată - între două unități primare ale experienței prezente. Deși copulativ, sensul său existențial este păstrat.

Dar cuvântul „este” (și verbul fi) nu este întotdeauna folosit în sens existențial. Să presupunem, de exemplu, că vin

peste un obiect ciudat și examinează-l cu atenție, descoperind multe despre el în acest proces. Mai târziu văd că unii oameni îl pun în folosință, iar informațiile mele referitoare la obiect cresc și mai mult. Cu toate aceste cunoștințe, pot să mă gândesc mult la asta, chiar dacă nu-i cunosc numele.

Acum să presupunem că vine cineva, arată obiectul în prezența mea și spune „Bazooka”.

Experiența mea după aceea poate fi descrisă după cum urmează. Îl văd pe bărbat arătând spre obiect și îl aud spunând: „Bazooka”. Acest lucru formează în mintea mea o asociere între obiectul spre care s-a arătat și un anumit sunet. În consecință, în viitor, sunetul va trezi în mine sensul-ton al obiectului și, eventual, o imagine a acestuia.

În arătarea lucrurilor și a numirii lor, persoana care face acest lucru spune de obicei: „Acesta este o bazooka (sau alt nume)”. Sau, pentru a denumi o experiență trecută sau viitoare, ar putea folosi propoziția „Asta a fost o bazooka” sau „Asta va fi o bazooka”. Astfel, cuvântul „este” și verbul fi a ajuns să aibă, pe lângă tonul de înțeles existențial, tonul de sens asociat cu „a arăta spre”, sau a indica, un obiect. Vom numi asta tonul de semnificație care fixează simbol al cuvântului „este” și al verbului fi. Deci vedem că, în exemplul de mai sus, obiectul și numele sunt legate printr-o experiență verbală (cuvântul „este”, sau o formă a verbului fi), care are două semnificații, adică convingerea existenței pe de o parte, iar un „arătând spre” pe de altă parte.

Astfel, în timp ce ne uităm la o carte, putem spune acum: (a) „Este”. Acest lucru este echivalent cu a spune. „Chestia aia (cartea) există”. (b) „Este o carte”. Acest lucru este echivalent cu a spune: „Chestia aia se numește carte”.

Pe scurt, atunci, ori de câte ori verbul fi este auzit sau citit, în sensul-tonul său apar ambele componente de mai sus. Acest fapt este de mare importanță în mecanismul de răspuns la sugestie în starea de transă, deoarece oferă legătura

între cuvântul rostit și experiența non-verbală, deoarece toate afirmațiile la timpul prezent pot fi reformulate într-o formă în care apare verbul fi. Tonul de sens al unei afirmații verbale date este astfel asociat cu percepția vizuală sau auditivă a cuvintelor prin utilizarea de fixare a simbolului a verbului fi și cu experiența nonverbală prin utilizarea ei existențială. După cum se va vedea mai jos, în starea de transă, o sugestie trezește mai întâi acest ton dublu de sens, în virtutea asocierii simbol-fixare, iar apoi acest ton-sens dă naștere experienței din care s-a construit componenta existențială.

Acum să ne imaginăm că un adult este instruit să răspundă afirmației mele către el: „Tu ești un copil”, spunând: „Sunt un copil”. Chiar dacă este treaz și știe că acest lucru este fals, simpla rostire a propoziției trebuie să treacă în el, în tonul sensului, un sentiment vag și slab de convingere că este un copil, deși știe prea bine că el nu este. Și dacă îl întrebăm dacă afirmația este adevărată sau falsă, el va răspunde „fals”.

Acum haideți să-l hipnotizăm și să repetăm experimentul. După ce ne va asculta declarația, o va repeta la persoana întâi. Experiența lui, după aceea sau la scurt timp după aceea, va depinde de cât de bun este un subiect.

(a) Poate fi identic cu cel din starea de veghe, iar atunci când este întrebat despre adevărul afirmației, el va spune „Fals”.

(b) El poate experimenta convingerea că este un copil și, atunci când este întrebat, să ne spună că afirmația este adevărată. S-ar putea să nu existe altă activitate halucinată de niciun fel. Dacă îl întrebăm de unde știe că este un copil, el poate spune: „Știu doar, asta e tot”. O „știe” pentru că o crede. Pentru el, afirmația este adevărată. El își verbalizează cu acuratețe tonul sensului.

(c) El poate avea experiența descrisă la (b) plus diferite grade de activitate halucinată, cum ar fi jocul

cu jucăriile sale, vorbind cu părinții săi etc. În orice caz, o astfel de activitate halucinată va fi adecvată și va susține afirmarea și credința însoțitoare a faptului că este un copil. Deci, atunci când va fi întrebat, el ne va răspunde că afirmația este adevărată. Și dacă îl întrebăm de unde știe că este un copil, ar putea spune: „Pentru că mă jucam cu jucăriile mele”.

Desigur, experiența de transă de mai sus ar fi putut fi produsă fără ca el să răspundă verbal la sugestia mea: „Ești un copil”, spunând „Sunt un copil”.

Din cele de mai sus vedem că în sugestia hipnotică inversăm procesul văzut în verbalizare, adică o experiență specifică -> un sens-ton -> cuvânt, astfel încât acesta devine, cuvânt -> sens-ton experiență specificată. Și astfel, prin intermediul cuvintelor, dăm de fapt experiență. Credem că acesta este mecanismul de bază implicat în răspunsul la sugestie în starea de transă.

Distorsiunea timpului în hipnoză este efectuată exact în același mod. Aici putem oferi subiectului o cantitate mare de experiență, sub formă de evenimente secvențiale, dacă dorim, și toate cu un simț adecvat al trecerii timpului. Sau, prin sugestie directă, el poate experimenta durata în sine.

FALSIFICARE

Înainte de a lua în considerare falsificarea, dorim să atragem atenția asupra câteva dintre proprietățile propozițiilor. O propoziție poate indica o afirmație, o interogație sau o cerere, iar tonul ei de semnificație va include sentimentul corespunzător, adică ceva asemănător cu convingerea, îndoiala sau insistența. Aceste sentimente sunt comunicate prin cuvintele în sine, ordinea lor și modul în care sunt spuse. Interogația este transmisă de obicei în toate aceste trei moduri în verbalizarea auditivă și printr-un semn de întrebare când este scris. Cu toate acestea, vorbind, interogatoriul poate fi

exprimată numai prin inflexiune. De asemenea, o afirmație rostită poate transmite o convingere mai mare sau mai mică, în funcție de accentul pus pe anumite cuvinte. De altfel, inflexiunea, sincronizarea și accentuarea sunt factori de mare importanță în sugestia hipnotică.

Am subliniat deja că în fiecare afirmație există elementul de credință. Acest element, care se găsește invariabil, îl vom numi ton de afirmare.

În a doua dintre cele trei reacții posibile la sugestia afirmativă enumerată mai sus, subiectul a experimentat doar o convingere profundă

a adevărului afirmației. Cu alte cuvinte, în starea de transă, sugestia a determinat subiectul să creadă afirmația, dar nu să producă experiență halucinatorie confirmatoare. Cu toate acestea, absența unei astfel de experiențe halucinatorii nu indică faptul că subiectul a fost falsificat.

În a treia reacție posibilă enumerată, pe de altă parte, au fost prezente atât credința, cât și experiența halucinatorie confirmatoare. Această activitate de susținere poate continua până la o producție de imagini detaliată. Sau s-ar putea să se oprească înainte de aceasta, sau poate fi „neregulat” -- incomplet în ceea ce privește unele concepte, dar complet în ceea ce privește altele. Cu siguranță nu poate fi niciodată complet acolo unde materialul sugerat, sau părți ale acestuia, nu înseamnă nimic pentru subiect în termeni de experiență. Un subiect onest poate, în aceste circumstanțe, să facă unul dintre mai multe lucruri, dintre care următoarele două sunt exemple. El poate pur și simplu să raporteze nicio experiență halucinantă. Sau poate „ascunde” entitatea necunoscută în ceva familiar. Astfel, unul dintre subiecții noștri, a spus că va vedea o „bremfra”, a raportat că a văzut o femeie care transporta un pachet. În colet era „bremfra”.

Este de subliniat faptul că eșecul unui subiect de a raporta experiența halucinatorie de susținere sau de confirmare nu implică în niciun caz că falsifică. Observatorii naivi sunt prea predispuși să tragă la concluzia greșită în acest sens

priveste. Unul dintre subiecții noștri a raportat, după câteva secunde de activitate halucinată, că stătea cu un grup care discuta semnificația unui anumit citat. Este exact ceea ce i se sugerase. Întrebând ceea ce au spus ei, ea a răspuns că au spus că „dreptatea este bună”, acesta nefiind altceva decât sensul evident al citatului. Întrebată în continuare, ea a insistat că a auzit și a înțeles fiecare cuvânt. După ce am subliniat că acesta a fost un raport foarte slab despre o conversație despre care a spus că a durat 20 de minute, am fost din nou dezamăgiți de faptul că ea doar a parafrazat ceea ce spusese deja. Acum, la prima vedere, asta pare o falsificare.

Deci, să luăm în considerare o situație ipotetică de veghe. Domnul A se întâlnește cu doamna B pe stradă. Se opresc și vorbesc timp de 10 minute despre un anume candidat la președinție C. Domnul A este destul de nerăbdător și destul de plictisit și foarte mult vorbit de femeie, care vorbește îndelung.

Curând după aceea, îl întâlnesc pe domnul A, care îmi povestește despre întâlnirea lui. Apoi îi pun câteva întrebări:

Î. Ce avea pe ea?

A. Nu stiu. nu am observat.

Î. Dar avea ceva pe ea, nu-i așa?

A. Sper că da. Da, bineînțeles că a făcut-o.

Î. Cât timp a vorbit cu tine?

A. Prea lung. Poate 10 minute. Poate 20.

Î. Despre ce a vorbit?

A. Despre candidatul C.

Î. Ce a spus ea despre el?

A. Ea speră că va fi bătut la alegeri.

Î. Ce altceva?

A. Asta a fost esenta a ceea ce a spus ea.

Î. Nimic mai mult?

A. A vorbit mult, dar cam atât a spus.

Î. Și vrei să spui că ai ascultat-o timp de 10 minute?

A. Cel puțin.

Î. Ați auzit și ați înțeles fiecare cuvânt?

A. Bineînțeles că am făcut-o. Dar nu am acordat suficientă atenție ca să-mi amintesc totul.

Nimeni nu ar crede că domnul A falsifică în vreun fel. A uitat tonul de semnificație al multor propoziții ale doamnei B, deși cu siguranță a auzit fiecare cuvânt. Și, ceea ce este mai important, el și-a amintit, într-un fel, ce a spus ea.

Acesta este foarte asemănător cu raportul subiectului nostru. Diferența constă în faptul că lacunele din raportul domnului A s-au datorat lipsei de atenție, sau uitării „probelor justificative”. În raportul subiectului nostru, pe de altă parte, golurile au fost rezultatul faptului că ea însăși nu avea nicio idee despre citat în afară de raportul slab pe care l-a dat despre conversație.

Atât domnul A, cât și subiectul nostru știau că au avut experiența pe care au raportat-o. În cazul subiectului, ea știa asta prin credință, acceptând afirmația conținută în sugestie, plus activitatea halucinatorie concomitentă pe care o producea. Când cineva afirmă ceea ce știe că este adevărat, nu considerăm că este falsificare.

Există, fără îndoială, mulți factori care determină cantitatea de activitate halucinatorie de susținere. Acesta va varia în funcție de faptul că subiectul este să retrăiască o experiență trecută sau să creeze una nouă - indiferent dacă activitatea este una familiară sau nu - dacă este simplă sau complexă. Machiajul personalității subiectului, atitudinea lui față de sarcină, formularea sugestiei și profunzimea transei sunt de asemenea importante. În cele din urmă, există acei factori care determină eliberarea de material din inconștient. Un lucru este cert - halucinațiile pot fi

construit numai din „unități” pe care le-ai cunoscut în experiența trecută.

EXPERIMENTE

Ca preludiu al prezentării rapoartelor de experiment, este recomandabil să se ofere următoarele clasificări:

Discuția noastră despre tonul sensului ne permite să delimităm trei etape ale rezoluției sale, după cum urmează: Etapa primară, Fără rezoluție; Etapa secundară, Rezoluție parțială în unități componente și/sau imagini; Etapa terțiară, rezoluție completă în imagini. Într-un mod oarecum similar, putem lua în considerare tipurile posibile de răspuns la afirmație, în ansamblu, exprimată în orice sugestie. Acestea sunt:

(a) Răspuns negativ. Răspunsul subiectului este similar cu cel produs de sugestie atunci când este dată în starea de veghe. (b) Răspunsul primar. Există experiența de a crede că afirmația este adevărată, dar nu există o activitate halucinatorie de susținere. (c) Răspuns secundar. Nu există doar credința în adevărul afirmației (răspunsul primar), ci și diferite grade de activitate halucinatorie de susținere. În unele dintre unitățile componente ale afirmației, totuși, poate exista fie un răspuns negativ, fie doar un răspuns primar. Dacă dorim, putem vorbi de răspunsuri secundare „precoce” sau „avansate”. (d) Răspuns terțiar. Pe lângă un răspuns primar la afirmația în ansamblu, există o producție halucinatorie de susținere bogată, comparabilă, în detaliu, cu experiența de veghe.

Această clasificare ne permite să analizăm răspunsul subiectului nostru la o anumită afirmație sugerată sau, așa cum se va face mai jos, la părțile componente ale acesteia. În acest din urmă caz, desigur, fiecare dintre aceste părți este considerată a fi un „întreg” în sine.

În experimentele raportate aici timpul alocat a fost de o secundă. Primele două sunt raportate literal. Litera E înseamnă experimentator, S pentru subiect.

EXPERIMENTUL 1

1. * E. Când îți dau semnalul de pornire spunând „Acum”, vei auzi pe cineva recitând primul vers al unei poezii cunoscute. Acum.- Acum gol.

2. E. Spune-mi ce s-a întâmplat, te rog.

3. S. Am auzit pe cineva recitând 4 rânduri din „Omul cinstit”.

4. * E. La următorul semnal, vei auzi un vers dintr-o poezie lituaniană. Acum.- Acum gol.

5. E. Spune-mi ce s-a întâmplat, te rog.

6. S. Am auzit pe cineva recitând 4 rânduri dintr-o poezie.

7. E. În ce limbă era?

S.   S. engleză.

9.   E. Ai înțeles?

10.   S. Nr.

11.   E. De ce?

12.   S. Cuvintele nu erau suficient de distincte.

13.   * E. La următorul semnal, vei auzi un alt vers dintr-un poem lituanian în lituaniană. Acum.- Acum gol.

14.   E. Spune-mi ce s-a întâmplat, te rog.

15.   S. Am auzit o voce de bărbat recitând o poezie.

16.   E. Altceva?

17.   S. Nu am putut să înțeleg.

18.   E. Poți repeta ceva?

19.   S. Nr.

20.   * E. La următorul semnal, o să auzi o femeie lituaniană spunând despre mersul la piață, în lituaniană. Acum.- Acum gol.

21.   E. Spune-mi ce s-a întâmplat, te rog.

22.   S. Am auzit o voce de doamnă vorbind, iar ea vorbea foarte repede. Nu puteam să o înțeleg.

23.   * E. La următorul semnal, o să auzi o femeie lituaniană spunând despre mersul la piață, în lituaniană, și vei înțelege ce spune. Acum.- Acum gol.

24.   E. Spune-mi ce s-a întâmplat, te rog.

25.   S. Am auzit o doamnă povestindu-mi despre călătoria ei la piață.

26.   E. Altceva?

27.   S. Am înțeles ce spunea.

28.   E. Îmi poți spune despre asta?

29.   S. Povestește despre legumele drăguțe pe care le avea de la piață, cât de drăguțe și proaspete erau verdețurile și cât de aglomerată era piața. (Subiectul a fost oprit aici de la raportarea ulterioară.)

30.   E. Ce limbă vorbea ea?

31.   S. Nu era engleză.

32. E. Ești sigur că ai înțeles-o?

33. S. Da.

34. E. Ce limbă era, știi?

35. S. Nr.

36. E. Era lituanian?

37. S. nu stiu.

38. E. A fost o limbă pe care ați înțeles-o?

39. S. Am înțeles ce spunea.

40. E. Știai limba?

41. S. Nr.

42. E. Cum, atunci, ai putut înțelege?

43. S. Nu știu, dar am știut.

În acest moment, subiectul a fost trezit.

44. E. Ai ceva de spus despre asta?

45. S. O auzeam vorbind și tot. Am înțeles ce spunea, dar nu știu ce limbă folosea.

46. E. Ai înțeles că spun lituaniană?

47. S. Da.

48. E. Ai mai auzit vreodată cuvântul?

49. S. Nr.

50. E. Spune-mi.

51. S. nu o pot pronunta.

52. E. Experiența a fost reală?

53. S. Da.

* Asteriscul indică o sugestie directă.

Analizând aceste rapoarte pentru activitatea halucinatorie de susținere, să ne amintim că trebuie să căutăm un răspuns care este mai mult decât o simplă reafirmare sau parafrazare a sugestiei originale.

Răspunsul la sugestia 1. În 2 și 3, vedem că acesta este un răspuns terțiar. Subiectul a auzit patru rânduri dintr-o anumită poezie pe care o memorase cu ceva timp înainte.

Răspunsul la sugestie 4. Acesta este probabil un răspuns secundar timpuriu. După cum sa văzut în 46-51, ea nu auzise niciodată și nici măcar nu putea să pronunțe; cuvântul „lituanian”, care probabil însemna pentru ea doar o limbă ciudată. Răspunsul 8, „engleză”, este, așadar, oarecum o surpriză, până când ne trece prin minte că poemele lituaniene sunt traduse în engleză. N-a auzit niciodată un poem lituanian în nicio limbă, ea nu a putut produce nimic de înțeles, 9 și 10. Așadar, așa cum se vede la 11 și 12, ceea ce a auzit a fost neclar. Nu este o experiență neobișnuită să auzi conversații neclare și totuși să fii destul de sigur că sunt în engleză.

Răspuns la sugestie 13. Având în vedere dovezile, în raportul anterior al subiectului, despre resursele inconștientului, am formulat 13 în așa fel încât să o încolțem. Răspunsul este unul primar, de la 14 la 19.

Răspuns la sugestia 20. Aici, deși îi sugerăm în continuare să audă lituaniană, am atribuit ca subiect material mai ușor de produs. Răspunsul, așa cum s-a văzut la 21 și 22, este secundar timpuriu, pentru „Ea vorbea foarte repede”. Că răspunsul la cuvântul „lituanian” din sugestiile 13 și 20 a fost negativ se vede la 36 și 37.

Răspunsul la sugestia 23. Sugestia 23 este aceeași cu 20, cu excepția faptului că sugestia suplimentară. „Veți înțelege ce spune ea”, a fost dat în mod explicit și emfatic.

Răspunsul subiectului este unul secundar, așa cum se vede la 24 și 25, 28 și 29, 44 și 45. Rețineți că ea insistă că a înțeles, 26 și 27, 32 și 33, și a produs o activitate halucinatorie de susținere sub forma audierii unui femeie care vorbește, precum și un ton de înțeles de susținere. În 50 și 5l se vede incapacitatea ei de a pronunța cuvântul „lituanian”. În 38 și 39, ea însăși dezvăluie spontan că a experimentat tonul de sens al cuvintelor femeii, deși nu-și cunoștea limbajul, 40 și 41, 44 și 45. În 42 și 43, ea ține de arme și nu ofera explicatii.

De altfel, s-ar putea ca unele vise nocturne să fie în mare parte din tonuri de sens, cu halucinații vizuale sau auditive relativ puține. În munca noastră despre distorsiunea timpului în hipnoză, totuși, suntem interesați să obținem producții „foarte reale” în ceea ce privește o astfel de activitate halucinatorie.

Nici în experimentul de mai sus, nici în cel următor nu am întrebat cu privire la activitatea halucinatorie vizuală.

EXPERIMENTUL 2

1. * E. Când vă dau semnalul de pornire, spunând „Acum”, veți auzi un bărbat discutând despre boala lui Schoenlein. Acum - Acum gol.

E. Acum spune-mi despre asta te rog.

2. S. Am auzit un bărbat discutând despre boala lui Schoenlcin.

3. E. Ai înțeles cuvintele?

4. S. Nr.

5.	E. Ai auzit cuvintele?

6.	S. Da.

7.	E. Erau cuvinte pe care le știai?

8.	S. Da.

9.	E. Le-ai inteles?

10.	S. Nr.

11.	* E. La următorul semnal, vei auzi un bărbat discutând despre boala lui Schoenlein și vei înțelege ce spune. Acum - Acum gol.

E. Acum spune-mi ce sa întâmplat.

12.	S. Am auzit un bărbat discutând despre boala lui Schoenlein.

13.	E. Altceva?

14.	S. Si am inteles ce spunea.

15.	E. Spune-mi ce a spus.

16.	S. (Pauză)-(E. l-a îndemnat pe S. să răspundă). Nu pot explica.

17.	E. Ești sigur că ai înțeles?

18.	S. Da.

19.	E. De ce nu poți explica atunci?

20.	S. Nu pot să explic așa cum mi-a explicat el.

21.	E. Explică-mi-o cu cuvintele tale, atunci.

22.	S. nu pot. Eu doar o înțeleg.

23.	E. Ești sigur că înțelegi?

24.	S. Da.

25.	E. Pozitiv?

26.	S. Da.

În acest moment subiectul a fost trezit.

27.	E. Ceva de spus?

28.	S. Nu-mi plac pentru că nu vă pot spune ce s-a întâmplat. Îl auzeam vorbind și am înțeles – chiar am înțeles ce spunea, dar nu-mi pot explica.

29. E. Ești sigur că ai înțeles?

30. S. Da.

31. E. Există vreo întrebare în mintea ta despre asta?

32. S. Nr.

33. E. Știți ceva despre boala Schoenlein?

34. 8. Nr.

35. E. Ai auzit vreodată cuvântul înainte?

36. S. Nr.

37. E. Ai auzit fiecare cuvânt?

38. S. Da. Tocmai mi-am făcut o idee generală despre boala despre care discuta.

39. E. Îmi poți spune?

40. S. Nr.

41. E. De ce nu?

42. S. Pur și simplu nu pot să explic așa cum a explicat el.

43. E. Îl poți explica în alt mod?

44. S. Nu. Tocmai am înțeles ce spunea.

* Asteriscul indică o sugestie directă

Nu vom comenta în detaliu experimentul 2, în afară de a sublinia „soliditatea” convingerii arătată în răspunsul primar la afirmația „și veți înțelege ce spune el”, în 11. Poate fi interpretat cu ușurință mai detaliat. de către cititor, în modul exemplificat în primul. Este interesant de observat, totuși, că în 28 vedem dovezi ale dorinței, din partea unui subiect bun, de a duce la bun sfârșit o sugestie. Iată producția subiectului, deoarece the terni

„Boala lui Schoenlein” însemna foarte puțin pentru ea, era foarte slabă, iar asta îi dădea un sentiment de frustrare.

EXPERIMENTUL 3

1. * E. Când îți dau semnalul de start spunând „Acum”, vei vedea o fetiță. Vei acorda o atenție deosebită ceea ce poartă ea, ca să-mi poți spune despre asta. Acum-Acum gol.

E. Spune-mi te rog.

2. S. (Subiectul a oferit o descriere foarte detaliată a unui copil care aștepta un autobuz. Era îmbrăcată într-o rochie vichy albastră, cu ornamente roșii, un colier și pantofi din piele lăcuită.)

3. E. Cum arăta?

4. S. (Subiectul a declarat că avea aproximativ 11 ani și și-a descris părul și trăsăturile.)

5. E. Ai mai văzut copilul înainte?

6. S. Nr.

* Asteriscul indică o sugestie directă.

Experimentul 3 ilustrează bogăția răspunsului atunci când a fost atribuită o sarcină foarte semnificativă.

Am avut literalmente zeci de acest tip de rapoarte în studiile noastre despre distorsiunea timpului în hipnoză și, în general, le întrerupem pentru a ne înțelege bine cu munca. Subiecții sunt la fel de probabil să creeze noi combinații din unități mai mici de experiență familiare, așa cum a fost cazul de mai sus, pe cât sunt de a produce scene sau acțiuni întregi pe care le-au experimentat de fapt în trecut. Acest lucru poate fi controlat, desigur, prin sugestie directă, iar acest fapt ridică posibilitatea ca gândirea creativă să fie supusă facilitării prin această tehnică.

Sperăm că am demonstrat, până acum, că tot ceea ce pare a fi falsificare nu este așa. De fapt, atunci când se ocupă de un subiect onest, așa-numita falsificare sau elaborare retrospectivă, în experiența de raportare, poate fi foarte rară. Nu trebuie să subliniem că, atunci când un subiect își raportează experiența de condamnare, noi nu considerăm o astfel de raportare ca fiind o falsificare. Procedând astfel, el raportează cu adevărat și exact despre experiența sa imediată prezentă. Ar părea destul de evident, așadar, că pentru o muncă experimentală precisă, condiția sine qua non este să se ocupe doar de indivizi intrinsec onești. Dacă se face acest lucru și se analizează rapoartele așa cum se arată mai sus, poate fi eliminat din hipnoză stigmatul care o înconjoară acum în mintea multor persoane și care exprimă presupunerea, de către mulți, că majoritatea fenomenelor sunt rezultatul unei încercare din partea subiectului, fie ea deliberată sau motivată inconștient, de a înșela experimentatorul. Datorită acestei atitudini, fenomenele care s-ar putea dovedi a fi de mare importanță în înțelegerea minții sunt privite, cu „ochi icter” și limba în obraz, ca fiind dovada unei forme de șmecherie.

CANTITATEA EXPERIENȚEI

Pe măsură ce lucrarea cu distorsiunea timpului în hipnoză a progresat, s-a folosit din ce în ce mai puțin producerea, prin sugestie directă, a intervalelor de timp experiențial (timp personal sugerat), și am ajuns să punem mai mult accent pe producerea unei serii. de evenimente, fiecare prelungit în timp experiențial. Acestea se desfășoară într-un ritm normal sau obișnuit în ceea ce privește subiectul, iar timpul său experiențial este adecvat. Un astfel de eveniment poate consta în

orice, de la o simplă acțiune, cum ar fi scoaterea unei monede dintr-o cutie și așezarea ei pe o masă, până la activități precum audierea unui

piesă muzicală, vizionarea unui scurtmetraj de film sau jucarea unui joc de tenis. Valoarea acestor unități de acțiune este că pot fi numărate. Aceasta ne oferă o metodă de cuantificare a experienței și de a o controla atât în termeni cantitativi, cât și calitativi. De exemplu, presupunem că, într-un anumit timp alocat de, să zicem, o secundă, un subiect ar experimenta un număr mai mare de evenimente halucinatorii atunci când scoate dintr-o cutie și pune pe o masă 500 de monede, decât făcând același lucru cu 100. De asemenea, ne oferă un fel de „ceas subiectiv”, deoarece ne furnizează o serie de evenimente care pot fi numărate. Deoarece aceste activități halucinate sunt amintite, presupunem în mod natural că ele fac un fel de impresie asupra sistemului nervos central și sunt probabil însoțite de activitate electrică. Acest lucru ridică imediat întrebarea dacă, prin producerea unui număr mare de evenimente halucinate secvențiale într-un interval foarte scurt, măsurat cu un cronometru, electrozii intracerebrali plasați corespunzător ar putea să nu arate dovezi ale unei astfel de activități electrice, care ar varia în funcție de „cantitate” de experiență.

CONSIDERAȚII DIVERSE

Este posibil ca sugarul să nu fie conștient de o diferență ego-nonego. Dacă da, în această perioadă nu poate exista, pentru el, decât experiență (fără un experimentator), calitativ eterogen și tot mai mult pe măsură ce evenimentele succesive se succed. Prin viziune, cel puțin, el cunoaște devreme spațiul experiențial și mișcarea din acesta, iar mișcările sale aleatorii îi aduc multă experiență nouă, memoria albă face posibilă ideea și în cele din urmă descoperă că își poate schimba voluntar experiența prin mișcare. Aici, posibil, el devine mai întâi conștient de subiectul ego-ului.

Deoarece gândirea direcționată, în această perioadă de dezvoltare, este probabil foarte limitată, putem presupune că voința se limitează destul de bine la schimbarea relațiilor spațiale ale acelui segment mare al experienței sale care este ordonat în spațiul experiențial și care va ajunge mai târziu să constituie. , pentru el, lumea „fizică”. De fapt, singurul mod prin care poate schimba această parte a experienței sale este de a muta unitățile sale componente. Într-adevăr, în ultimă analiză, progresul omului în „cucerirea” naturii, fie că este exemplificat prin construirea unui mare baraj, fie prin efectuarea fisiunii nucleare, s-a realizat doar prin rearanjarea, în spațiul experiențial, a anumitor porțiuni ale sale. experiența care sunt ordonate acolo.

În cele din urmă, copilul nostru de odinioară nu numai că a făcut diferențierea ego-noneu, dar el împarte experiența în ceea ce el numește o lume „fizică”, din care corpul său este o parte unică, și o lume „subiectivă”. Probabil că va uita că amândoi au încă experiență. De fiecare dată când mișcă un deget sau ridică un obiect, el doar schimbă tiparul acelei forme de experiență care este ordonată în spațiul experiențial, la fel cum, în gândirea direcționată, el schimbă modelul unui alt segment al experienței sale. Și deși gândurile, sentimentele sau visele lui sunt diferite de cenușia, răceala și

rezistența la mâna lui în mișcare care formează zidul de piatră pe care îl examinează, totuși, toate sunt experiență, toate pot fi amintite și toate pot fi halucinate.

Relația ego-nonego este una dintre cele mai derutante. Părțile sale sunt diferite, dar inseparabile. Ne putem concentra atenția asupra oricărui segment al experienței noastre, de la punctul de vedere pe care îl privim până la gândurile și sentimentele noastre cele mai intime, dar experimentatorul evaziv - subiectul ego-ului, nu poate fi niciodată „prins". Deoarece ego-ul pare să fi fost derivat din experiență însăși, probabil ar trebui să luăm în considerare serios pe cel al lui Prospero

declarația că „Suntem lucruri pe care se fac visele".

S-ar părea că voința implică în mod necesar ideația, care definește actul care trebuie îndeplinit, fie că este unul de mișcare sau de gândire direcționată, afirmare, cercetare, judecată, decizie etc. mediul ideii, adică tonul și/sau imaginea.

La subiectul hipnotizat, avem același mecanism, dar o varietate mult mai mare de experiență este supusă schimbării, această schimbare fiind determinată în primul rând de tonul de sens trezit de cuvintele pe care subiectul le aude. Cu un subiect „bun", în cadrul înțelegerii și experienței sale trecute, întregul său câmp de conștientizare poate fi alterat. Aceasta poate include și deseori include activitate volitivă. Probabil că orice fel de experiență poate fi produs, de la impuls, sentiment, emoție și ideație, până la producții halucinatorii construite din unități de experiență trecută ordonate în spațiul experiențial.

CAPITOLUL 23

Concluzii

1. Distorsiunea timpului poate fi demonstrată la majoritatea subiecților la care se poate produce o transă moderat profundă.

2. După toate probabilitățile, subiecții au de fapt experiențele pe care le pretind. Dacă acest lucru este adevărat, atunci sensul timpului poate fi modificat în mod deliberat într-un grad predeterminat prin sugestie hipnotică, iar subiecții pot avea o cantitate de experiență în aceste condiții care este mai aproape proporțională cu timpul subiectiv implicat decât cu timpul mondial. Această activitate, deși pare să se desfășoare într-un ritm normal sau natural în ceea ce privește subiectul, are loc de fapt cu o mare rapiditate.

3. Falsificarea sau elaborarea retrospectivă nu intră în rapoartele subiecţilor, atunci când subiecţii sunt selectaţi corespunzător.

4. Aceste experiențe în timpul distorsionat sunt continue.

5. Gândirea, sub distorsiunea timpului, deși aparent procedează într-un ritm normal din punctul de vedere al subiectului, poate avea loc cu o rapiditate extremă în raport cu timpul mondial. Un astfel de gând poate fi superior, în anumite privințe, gândului de veghe.

6. Există unele dovezi că recuperarea materialului din inconștient poate fi facilitată.

7. Există unele dovezi că gândirea creativă poate fi facilitată.

8. Există puține dovezi că învățarea motrică poate fi facilitată, dar problema merită un studiu suplimentar,

mai ales având în vedere rapoartele despre „învăţarea imaginară” în starea de veghe.

9. Există câteva constatări care sugerează că învățarea nonmotorie poate fi facilitată.

10. Am lucrat mult pentru a determina dacă activitatea mentală matematică poate fi sau nu facilitată și, până în prezent, răspunsul este că nu poate. Genul de activitate halucinatorie pe care o vedem în timpul distorsiunii în hipnoză este construită din unități de experiență trecută, puse la dispoziție prin asociere. Rezolvarea unor probleme simple matematice și de codare implică probabil un alt factor care nu poate funcționa în timp distorsionat.

11. Numai acele activități care pot fi construite din elemente ale experienței trecute sau din noi combinații ale acestora, pot desfășura, în timp distorsionat, într-un ritm crescut față de timpul mondial. Rezolvarea problemelor matematice, evident, nu se încadrează în această categorie, căci răspunsul nu se găsește în experiența trecută a subiectului.

12. Aceste experimente sugerează că este posibil, prin intermediul distorsiunii timpului în hipnoză, ca un subiect să experimenteze un număr specificat de evenimente într-un interval de „timp de ceas” la alegerea experimentatorului. Acest lucru poate fi controlat rigid. Astfel, într-un interval de 5 secunde de ceas, un subiect poate fi făcut să experimenteze 10 evenimente, de natură similară și de durată aparentă egală. Apoi, într-un alt interval de 5 secunde de ceas, el poate fi făcut să experimenteze 1.000 de evenimente similare celor 10 anterioare. Aceasta înseamnă că experiența în sine poate fi izolată și tratată în termeni de evenimente numărabile. Cu alte cuvinte, cuantificarea experienței ar părea posibilă. Rămâne de văzut dacă se poate găsi sau nu vreo corelație între „magnitudinea” a două astfel de grupuri de evenimente numărabile (pe baza numărului de evenimente) și procese fiziologice sau de altă natură psihologică.

PARTEA II

Clinica și

Aplicații terapeutice ale distorsiunii timpului

Milton H. Erickson, MD

PHOENIX, ARIZONA

Aplicațiile clinice și terapeutice ale distorsiunii timpului

INTRODUCERE

Descoperirea sau dezvoltarea unui nou concept în știință ridică întrebări dificile cu privire la definirea lui și eventualele semnificații și aplicații ale acestuia. În lucrarea experimentală care constituie cea mai mare parte a acestei cărți, termenul „Distorsiunea timpului” a fost folosit pentru a oferi o modalitate rezonabil de concisă de a exprima o metodologie pentru un studiu al timpului însuși ca unul dintre elementele esențiale în experiența vieții umane. A sublinia atât timpul ca parte integrantă a experienței umane poate fi considerat banal, dar nu este banal să recunoaștem timpul ca un element pe deplin la fel de demn de investigat ca orice alt factor în viața umană. Cu toate acestea, astfel de studii de investigație au fost serios neglijate. Din recunoașterea acestei neglijeri și a interesului îndelungat față de semnificația experiențială a timpului a venit impulsul autorului principal pentru studiile experimentale de mai sus.

Împărtășind cu el o mică parte din studiile experimentale, acest scriitor a devenit interesat de problema aplicațiilor clinice și terapeutice ale descoperirilor experimentale. Publicarea primului studiu experimental (3) a sugerat posibilități clare de înțelegere nouă și mai bună a funcționărilor psihologice și, în consecință, a unor proceduri și metodologii diferite și mai cercetătoare în tratarea problemelor psihologice. Studiile experimentale ulterioare și aplicațiile provizorii ale constatărilor în munca clinică au confirmat acest lucru mai întâi

impresie. În al doilea studiu experimental (4), aceste impresii au fost discutate sub forma unui rezumat general, după cum urmează:

În primul rând pentru acest scriitor sunt implicațiile distorsiunii timpului în domeniul psihoterapiei. Cu siguranță nimeni nu pune la îndoială importanța vieții subiective experiențiale a individului și nici metodele actuale nesatisfăcătoare, laborioase, consumatoare de timp și neștiințifice de a o studia.

Ce constituie o realitate subiectivă? Din ce elemente aparent pertinente și irelevante este compusă? În ce mod este integrat în viața totală a persoanei? Ce scopuri auto-expresive servește personalității? Ce îi determină valabilitatea? Cu ce diferă de o amintire, un vis, o fantezie și de falsificare retrospectivă? În ce mod este distorsionat de metodele actuale de raportare concomitentă sau retrospectivă și cât timp necesită? Toate aceste considerații sunt abordate fie direct, fie indirect în acest studiu și fiecare dintre ele constituie o problemă semnificativă în psihoterapie, ca să nu mai vorbim despre psihologie în general.

Fata care, în cele 10 secunde alocate, a experimentat subiectiv în detalii voluminoase o plimbare de 30 de minute cu mașina în care se putea face un raport cu „fotografii” ale scenelor, a demonstrat o posibilitate provocatoare a unei noi abordări a explorării experienței. trecutul individului.

Subiectul care a găsit imposibil să-și demonstreze în starea de veghe comportamentul ei experiențial la cules de flori, deoarece era sub o

limită de timp și de lucru „altfel” și, totuși, săptămâni mai târziu, în stare de transă, a putut să demonstreze în concordanță reală cu constatările anterioare, dezvăluie posibilitatea unor studii controlate ale realităților subiective.

Iluziile și halucinațiile au constituit de mult timp probleme interesante. Sunt realități subiective acceptate de persoană ca realități obiective. Cu toate acestea, unul dintre subiecții noștri experimentali a experimentat să târască un coș cu mere cu atâta intensitate încât se aștepta ca experimentatorul să-și observe respirațiile forțate, care, asemănătoare coșului, erau doar subiectiv reale. Cu toate acestea, el a recunoscut experiența totală ca fiind în întregime

subiectiv dar a făcut-o fără ca acesta să piardă sentimentul experiențial al realității sale obiective. Studiile experimentale bazate pe aceasta și alte descoperiri similare de mai sus ar putea duce la o mai bună înțelegere a iluziilor și halucinațiilor patologice.

Teoriile învățării și memoriei au nevoie constant de revizuire cu fiecare nouă dezvoltare în studiile experimentale în acele domenii. În acest sens, constatările referitoare la subiectul care, într-un interval de 10 secunde alocat, a făcut o plimbare lungă și a dezvoltat o reacție de răspuns condiționat, fiind „șocnit” de un semnal sonor interjectat, pun probleme clare pentru cercetarea învățării, memoriei și condiționării. .

Similar este cazul violonistului care, în perioade de 10 secunde alocate, a experimentat subiectiv cântând diferite compoziții cu efecte de practică, așa cum a atestat un critic competent. Ulterior acestui studiu, ea a folosit „timpul ei personal special” pentru a experimenta în mod subiectiv exersarea unei compoziții dificile de mult uitate, apoi a cântat-o cu succes în realitate din memorie, fără să fi văzut muzica scrisă de ani de zile.

În aceeași legătură, se poate specula asupra rolului funcționării motorii în învățarea mentală, deoarece acest violonist a experimentat în mod subiectiv procesul total de a cânta la vioară, a studia muzica scrisă și a o memora, în timp ce stătea culcat și inactiv, și totuși a demonstrat realitatea reală. efectele practicii realităţii.

Un studiu experimental tentant bazat pe aceste constatări ar fi expunerea unui tablou de formulare către subiecții naivi și a le exersa în timp personal special, la un nivel halucinant, asamblarea acesteia. Concluziile acestui studiu justifică presupunerea că, chiar dacă activitatea motrică facilitează învățarea în realitatea de zi cu zi, activitatea motrică subiectivă, spre deosebire de obiectivă, este un ajutor eficient pentru memorie și învățare.

O altă constatare interesantă, de fapt semnificativă, se referă la validitatea realităților experiențiale pentru subiecți, neagă presupunerile de falsificare retrospectivă și servește la confirmarea constatărilor diverșilor experimentatori competenți conform cărora hipnoza nu poate fi folosită pentru a induce un comportament antisocial. Aceasta a fost descoperirea, în mai multe cazuri, care a sugerat o halucinație

activitățile au fost considerate în mod neașteptat ca inacceptabile de către subiecți. Reacțiile au fost în esență aceleași în toate cazurile și pot fi ilustrate prin următorul exemplu.

Subiectul a fost instruit să experimenteze ea însăși în rolul unui psiholog care consiliază un client în legătură cu o problemă care implică epilepsia. Deși era dispusă să servească drept consilier, realitatea experiențială a situației era atât de mare încât nu putea tolera sarcina de a se ocupa de problema, deoarece simțea că epilepsia depășește domeniul de aplicare legal al unui psiholog și că orice consiliere pe care ar putea-o oferi ar fi fi neetic. În consecință, ea și-a îndrumat clientul halucinant către un om medical și a dezvoltat un resentiment intens și ostilitate față de experimentator pentru că a cerut-o să încalce, chiar și la nivel subiectiv, codul ei personal de etică.

Deși s-ar putea spune multe despre implicațiile distorsiunii timpului și despre constatările experimentale raportate aici în legătură cu conceptele de psihologie gestalt, psihologia molară a lui Tolman, behaviorismul modern al lui Hull și psihologia freudiană, acest lucru va fi lăsat în seama intereselor speciale ale cititorului. Timpul și relațiile sale constituie un element semnificativ în toată funcționarea psihologică, indiferent de la ce școală de gândire este privit. Prin urmare, orice studiu care se ocupă de elementul timp în sine în funcționarea psihologică trebuie să aibă în mod necesar o influență importantă asupra fiecărei școli de gândire, iar acest concept de distorsiune a timpului oferă o nouă abordare a multor probleme psihologice.

Un ultim subiect de interes deosebit pentru acest scriitor se concentrează în jurul problemei atât de pertinente în cercetarea psihologiei clinice și psihoterapiei, și anume problema modului de a crea pentru un subiect sau pacient o situație în care să răspundă cu o realitate subiectivă validă. Cu siguranță, acest studiu indică posibilitatea unei cercetări controlate mult mai riguroase, cu timpul ca ajutor, mai degrabă decât ca barieră.

De la publicarea celor de mai sus, au apărut din când în când oportunități de a utiliza sau de a adapta diverse descoperiri experimentale în munca clinică și terapeutică. Cu toate acestea, trebuie remarcat faptul că studiile experimentale și

munca clinică aparține unor categorii diferite de efort. În primul, trebuie exercitate Controale riguroase, iar obiectul este determinarea posibilităților și probabilităților. În munca clinică, bunăstarea pacientului transcende toate celelalte aspecte, iar controalele și exactitățile științifice ale procedurii trebuie să cedeze loc nevoilor experienţiale ale pacientului în situaţia terapeutică. Un alt tip de măsură a validității, diferită de metodologia științifică controlată a procedurii experimentale, este valabilă în munca clinică. O astfel de măsură este constituită din rezultatele terapeutice care pot fi în mod cert legate de procedura folosită și care sunt înțeles derivate din aceasta.

CONSIDERAȚII GENERALE ALE APLICAȚILOR CLINICE

Întrucât situația clinică a psihoterapiei nu este un pat Procustean, utilizarea constatărilor și conceptelor experimentale trebuie să depindă în mod necesar de nevoile și dorințele pacientului și de circumstanțele însoțitoare. Nu poate fi vorba de promovarea intereselor speciale ale terapeutului. Prin urmare, orice utilizare trebuie să aștepte oportunitățile și ocaziile prezentate de pacient și să nu reprezinte o procedură planificată stabilită în afara contextului cu nevoile în curs de dezvoltare ale pacientului în terapie.

În plus, conceptul de denaturare a timpului nu constituie în sine o formă de psihoterapie. Mai degrabă, oferă o metodă prin care se poate obține acces la viața experiențială a pacientului. Orice terapie rezultată derivă dintr-un proces separat de reordonare a semnificațiilor și valorilor realităților subiective și obiective experiențiale ale pacientului.

Următoarele rapoarte de caz sunt cele ale pacienților care au prezentat oportunitatea de a investiga aplicabilitatea

denaturarea timpului la problemele psihoterapeutice. Aceste rapoarte sunt prezentate relativ pe scurt și se pune accent pe punctele esențiale. Nu s-a depus niciun efort pentru a detalia pe larg dinamica cazului individual, deoarece scopul rapoartelor este de a demonstra cât mai clar problema, situația și circumstanțele care au condus la utilizarea distorsiunii de timp, precum și rezultatele obținute. .

PACIENTUL A

Primul istoric de caz ilustrează o utilizare spontană neintenționată și neintenționată a distorsiunii timpului de către un pacient anterior publicării inițiale a lui Cooper. Este prezentată deoarece demonstrează nu numai utilizarea distorsiunii timpului, ci și modul în care, în cursul obișnuit al psihoterapiei, poate apărea o oportunitate pentru utilizarea distorsiunii timpului. Inutil să spun că, la momentul producerii acestui eveniment, acest scriitor nu înțelegea ce sa întâmplat, dar a pus bazele unui interes profund pentru prima publicație a lui Cooper patru ani mai târziu.

Pacientul, un artist la începutul lui treizeci de ani, a căutat terapie în primul rând pentru probleme conjugale și în al doilea rând pentru dificultăți de personalitate. În timpul terapiei, în ciuda succesului său în domeniul portretelor, peisajelor și picturii cu natură moartă, s-a simțit extrem de frustrat pentru că nu pictase un tablou de circ. De mai bine de zece ani, chiar înainte de căsătorie, își dorise fără speranță să picteze un astfel de tablou, dar nici măcar nu reușise să facă o schiță preliminară. Nici măcar nu reușise să se gândească suficient de clar la subiect pentru a specula cu privire la figurile sau scenele pe care ar dori să le înfățișeze. Întregul proiect a rămas o „poză de circ” vag nedefinită.

Deși celelalte probleme ale lui au fost clarificate în timpul lunilor de terapie, nu s-a realizat nimic în acest sens

priveste. Chiar și transe hipnotice somnambulistice profunde, cu diverse tehnici, au provocat doar explicația: „Sunt complet blocat

mental. Nu pot să mă gândesc mai departe decât „imagine de circ”. Nici măcar nu putea schița un posibil plan de compoziție de linii verticale și orizontale, metoda lui obișnuită de a elabora schițe preliminare.

Deoarece pacientul dorea o terapie suplimentară în acest sens, a fost indusă o transă profundă și i s-au oferit următoarele sugestii post-hipnotice:

1. Întindeți o pânză mare în apropiere de 24 x 40 inci. Poate fi mai mare sau mai mic - posibil un dreptunghi auriu.

2. Asigurați-vă o sursă nouă mai mult decât adecvată de tuburi de vopsea și pigmenți și instalați-le ca și cum ar fi pregătit pentru vopsire.

3. Alcătuiește un program orar zilnic pentru următoarele trei luni, blocând orele care ar putea fi folosite pentru pictarea tabloului circului (procedura lui obișnuită în planificarea unui nou tablou).

Apoi a fost trezit și concediat cu amnezie pentru evenimente de transă.

Câteva zile mai târziu, fără să-și dea seama de natura post-hipnotică a performanței sale, a raportat că și-a făcut un program de timp pentru următoarele două luni. Acest program i-ar permite, dacă ar munci din greu, să-și termine angajamentele actuale în decurs de două săptămâni. Apoi, în perioada rămasă, vor exista blocuri de timp însumând șaptezeci de ore pe care le-ar rezerva absolut pentru efortul de a picta un tablou de circ. Nu a fost făcută nicio mențiune în legătură cu celelalte sugestii post-hipnotice.

A fost profund hipnotizat și instruit să-și îndeplinească angajamentele actuale în mod adecvat. Apoi trebuia să se apuce de acest proiect propus, lucrând încet, cu grijă și

minuţios, ca întotdeauna, fără să se grăbească sau să se grăbească. Procedând astfel, cele șaptezeci de ore alocate ar trece cu o viteză absolută și incredibilă. Cu toate acestea, ar lucra satisfăcător și la un ritm normal. (Scopul intenționat al acestei instrucțiuni a fost să-l împiedice să simtă povara unei sarcini de lungă durată.)

Toate aceste instrucțiuni au fost date cu insistență și în mod repetat pentru a asigura o înțelegere adecvată.

Două zile mai târziu a fost primit un telefon foarte entuziasmat de la el, cerând un interviu imediat.

Povestea lui a fost următoarea: în timp ce completa o imagine actuală, a încetat să lucreze pentru a-și mânca prânzul cu sandvișuri în studio. În timp ce făcea asta, a decis să întindă o nouă pânză, gândindu-se vag că ar putea să o folosească pentru imaginea proiectată.

După aceasta, a luat restul sandvișului și l-a găsit inexplicabil de uscat. Nedumerit de acest lucru, sa întâmplat să se uite la pânza întinsă și a fost cu totul uimit să găsească o pictură în ulei proaspăt terminată a unei scene de circ. Cu o curiozitate intensă, a examinat-o cu atenție, simțindu-se extrem de mulțumit și mulțumit de ea. Dintr-o

dată și-a văzut semnătura în colț (pe care de obicei o atașa ritualic doar atunci când își dăduse aprobarea finală lucrării sale) și a remarcat în același timp că stilul picturii îi aparținea. Imediat se repezise la telefon, observând pe drum că ceasul dădea ora 18:00 Cu atât mai nedumerit, telefonase, spunând: "S-a întâmplat ceva. Pot să te văd imediat?" La această relatare el a adăugat: „Ce s-a întâmplat? Ce s-a întâmplat?”

Din moment ce adusese poza cu el, a fost chestionat despre asta. Câinele performer din el era într-adevăr al unui vecin; ecvestristul era cea de-a doua soție dobândită de curând, clovnul era el însuși, iar roata Ferris era una pe care actuala sa soție o descrisese recent într-un

reminiscenţă. Cu toate acestea, pictura ca tablou de circ a fost mai mult decât satisfăcătoare pentru el ca persoană și ca artist critic. (La expozițiile de artă din diferite state, criticii au fost toți cei mai favorabili în comentariile lor.)

A fost foarte nedumerit de răspunsurile sale la întrebări și a continuat să reitereze: „Este poza de circ pe care mi-am dorit-o întotdeauna, dar nu are nicio legătură cu ideile pe care le-am avut vreodată despre o poză de circ. Este a mea; este o imagine de circ; este ce vreau. Dar ce s-a întâmplat?"

A fost hipnotizat și i s-a cerut să explice.

„Când am avut pânza întinsă așa cum mi-ai spus, am știut că am destul timp. Așa că am lucrat la ea cât de încet și cât de atent am putut. Am pictat exact așa cum fac întotdeauna - încet. Și am avut probleme. , de asemenea. Știam că haina clovnului trebuie să fie albastră și panglica și roata, de asemenea. Trebuiau să fie aceeași nuanță de albastru, dar un albastru diferit. Am folosit pigmenți diferiți pentru fiecare și a fost o muncă îngrozitor de lentă. amestecând acele combinații de pigmenți diferite pentru a obține aceeași nuanță de culoare. Și am avut probleme cu coama calului. Am vrut să elaborez o tehnică complet nouă pentru asta și am reușit în sfârșit. (Criticii au comentat și ei favorabil acel articol de tehnică.) Dar nu trebuia să mă grăbesc pentru că aveam destul timp. Și apoi, când l-am terminat, l-am studiat mult timp, asigurându-mă că este în regulă și când în sfârșit am fost sigur, l-am semnat. Apoi Mi-am luat sandvișul și m-am trezit.Nu mi-am amintit nimic și când am văzut poza m-am nedumerit și speriat.Am examinat chiar și ușile studioului - încă erau încuiate pe interior. Așa că am știut că ar fi bine să te văd în grabă. Dar este o imagine bună. Asigurați-vă că mă ajutați să știu că am pictat-o cu adevărat.”

Deși acum știe că a pictat-o, înțelegerea sa generală a întregii chestiuni este incompletă și vagă, dar satisfacția lui este neschimbată. Un an mai târziu a comentat „faptul curios” că la lumina zilei cele trei nuanțe de albastru sunt identice, dar că sub diferite efecte de lumină sunt diferite. Din aceasta „deduse” că „trebuie să fi folosit diferiți pigmenți”.

Terapia a fost întreruptă la câteva ședințe după finalizarea imaginii.

cometariu

Indiferent de dinamica implicată, de sugestiile hipnotice date și de scopurile servite pacientului, rămâne un fapt fundamental. Aceasta înseamnă că o sarcină concepută ca necesitând, pe baza unei experiențe îndelungate, un total de aproximativ șaptezeci de ore, a fost îndeplinită în șase fără pregătire preliminară cunoscută, într-un moment total neașteptat și într-un mod străin de tiparele de comportament stabilite. si munca. Paralelismul dintre acest raport și multe dintre constatările experimentale raportate în prima parte a acestei cărți este în același timp evident și pertinent.

PACIENTUL B

Acest raport de caz următor este categoric diferit. Este un exemplu de utilizare terapeutică intenționată a distorsiunii timpului ca o consecință a eșecului de a asigura rezultatele prin alte metode. Și întrucât terapia era scopul dorit, nu a existat nicio oportunitate de a utiliza situația clinică pentru a demonstra distorsiunea timpului în sine. Mai degrabă, a fost presupusă existența sa ca realitate în situație și toate eforturile au fost îndreptate către asigurarea rezultatelor terapeutice ca rezultat direct al utilizării sale.

Pacienta era o femeie în vârstă de treizeci de ani, căsătorită de două ori despre care se știa că a suferit de episoade recurente de

amnezie isterica caracterizata prin dezorientare personala esential completa. Aceste atacuri datează cu doi ani înainte de a doua ei căsătorie în urmă cu șase ani. Întrucât fusese o căsnicie grăbită de război, cel de-al doilea soț nu știa practic nimic despre trecutul ei, cu excepția faptului că era văduvă cu doi copii și că avea „vrăji de rău când nu știa nimic” recurente.

Ea a fost văzută pentru prima dată în consultație în timp ce era internată cu amnezie. Ea a dat data ca 1934 și s-a descris ca fiind o femeie, dar nu a putut oferi alte informații. Nu și-a recunoscut numele, soțul sau copiii ei. Ea s-a plâns de o durere de cap puternică, iar aspectul și comportamentul ei au coroborat această plângere.

Ea și-a făcut, așa cum era de obicei pentru ea, o recuperare spontană bruscă după trei săptămâni de spitalizare și a plecat în grabă într-o stare de groază când a descoperit unde se află.

A fost văzută acasă a doua zi. Era pe deplin orientată, dar încă speriată. Ea a explicat că de multe ori în trecut s-a trezit brusc într-un spital după ce a rămas inconștientă zile întregi sau chiar săptămâni. Cu toate acestea, ea nu a cooperat cu privire la întrebările suplimentare sau la terapie.

A fost revăzută cinci luni mai târziu. În acea perioadă au existat o serie de scurte perioade amnezice în care a fost îngrijită la domiciliu sub supraveghere constantă. Acum era din nou amnezică și singura informație care putea fi obținută era că era femeie și era anul 1934. A fost internată în spital și puternic sedată timp de o săptămână. Și-a făcut apoi recuperarea spontană obișnuită, dar de data aceasta a cooperat în ceea ce privește terapia.

Ea a fost intervievată zilnic în următoarele trei luni, de la două până la patru ore în fiecare zi. Numai o istorie scurtă a căsniciei ei actuale a putut fi obținută. În ceea ce privește experiențele ei anterioare de viață, ea știa doar că a rămas văduvă,

dar nu și anul, deși știa datele de naștere ale copiilor ei. Nu s-a scos nimic mai mult de semnificație aparentă. Mențiunea datei 1934 nu avea nicio semnificație aparentă pentru ea. Ea și-a exprimat îndoielile cu privire la corectitudinea prenumelui ei. Această lipsă de cunoaștere a trecutului ei era cea mai înspăimântătoare pentru ea și fiecare întrebare îi provoca o anxietate intensă.

În ceea ce privește stările ei amnezice, ea le considera perioade de inconștiență. Ea le-a descris cel mai nesatisfăcător. Tipic pentru relatările ei este următorul: „Când m-am trezit în spital, ultimul lucru pe care mi-l aminteam a fost că mergeam pe stradă când a venit un camion". Sau, ar fi fost să merg la magazin sau să citească un ziar.

În primele trei luni, s-au depus toate eforturile posibile pentru a asigura o oarecare înțelegere a problemei ei. Deoarece ea s-a dovedit a fi un subiect excelent, fiecare tehnică hipnotică cunoscută de scriitor a fost folosită fără rezultat. În timp ce ea ar putea fi regresată în vârstă, o astfel de regresie a fost limitată la perioadele fericite relativ normale din ultimii opt ani. Într-adevăr, orice efort de a-și reconstrui trecutul prin orice tehnică a fost limitat la o perioadă limitată a trecutului recent. Scrierea și desenul automat, privirea la cristale, activitatea visului, scrierea în oglindă, asociere liberă, enunțuri aleatorii (adică fiecare al cincilea, opt sau al zecelea cuvânt care îmi vine în minte), depersonalizarea, dezorientarea, identificarea cu ceilalți, tehnicile de disociere și alte metode au fost zadarnice . Cu toate acestea, era evident că ea încerca să coopereze, dar doar materialul relativ lipsit de sens din trecutul recent a fost asigurat.

În plus, în acest timp, ea a dezvoltat stări amnezice frecvente de una până la trei zile. În timpul lor, ea a dat întotdeauna data ca 1934. Deși putea fi hipnotizată profund în aceste stări și fenomenele hipnotice provocate, acestea erau limitate și limitate ca caracter la

diverse aspecte ale situației reale a biroului. Astfel, ea nu l-a recunoscut pe scriitor, dar l-a considerat ca pe un posibil străin prietenos. Ea a văzut calendarul de perete ca „un fel de glumă", deoarece nu scria 1934. Putea să halucineze ușor și număra cărțile într-o bibliotecă halucinantă. Ea scria propoziții simple la cerere, dar nu părea să înțeleagă ce se însemna atunci când se făceau eforturi pentru ca ea să-și scrie numele, locația geografică sau vârsta. Nimic din ceea ce a afectat viața ei personală nu părea să fie înțeles. Cu toate acestea, pentru o colegă cu experiență în hipnoză, dar necunoscută cu ea, era evident în transă. Ea se va trezi din aceste transe în stare amnezică.

Aceste perioade amnezice s-au încheiat de obicei după o noapte de somn sau, dacă durează mai mult de o zi, au răspuns la sedare puternică.

Odată, în prezența scriitorului, ea a văzut întâmplător prin fereastră un camion de lapte a lui Borden și imediat a făcut o amnezie de trei

zile. La câteva zile după însănătoșire, în timpul unui interviu ea a văzut întâmplător pe biroul scriitorului, așezat intenționat acolo, un mic calendar în care anunța laptele lui Borden. A mai avut loc o amnezie de trei zile. Mai târziu, i s-a cerut să copieze o reclamă de vânzări de weekend. La atingerea articolului din laptele lui Borden, a urmat o a treia amnezie de trei zile. Tot mai târziu, în timp ce discuta despre rețete, laptele lui Borden a fost menționat de scriitor cu un rezultat similar. În cele din urmă, a fost întrebată cum se numește un porc mascul și în ce a dormit un urs. Ea a dat răspunsurile corecte. Apoi a fost întrebată, punând un accent atent pe cuvintele cheie: „Ce s-ar întâmpla dacă ai pune un mistreț într-o vizuină?” Răspunsul ei a fost simplu: „Bănuiesc că ursul l-ar mânca”.

Cu toate acestea, stările amnezice erau frecvente și se pare că au fost cauzate de o varietate de alți stimuli nerecunoscuți de scriitor.

S-au depus toate eforturile pentru a asigura o măsură prin care amneziile să poată fi întrerupte sau avortate. În cele din urmă, s-a găsit o măsură foarte simplă. Deoarece ea putea fi regresată la o vârstă anterioară în limita de opt ani și din moment ce ea a indicat întotdeauna data „undeva în 1934” când amnezică, s-a folosit tehnica de regresie inversă. Astfel, ea ar fi hipnotizată și, într-un mod sistematic, repetitiv, i-ar fi spus: „Da, este 1934, iar secundele și minutele trec una câte una, iar pe măsură ce secundele și minutele trec, la fel și orele trec. , și cu trecerea orelor, așa trec și zilele. Pe măsură ce zilele trec, așa trec și săptămânile. Săptămânile vin și trec și lunile trec și 1935 se apropie și 1934 trece, trece. Și după 1935 va vin 1936, care va trece, și apoi va fi 1937” etc., până s-a ajuns la ora actuală. Nevoia frecventă de a utiliza această tehnică a redus rapid perioada inițială de treizeci de minute la mai puțin de cinci pentru a o scoate din starea ei amnezică. De două ori, când a rătăcit departe de casă și a fost luată amnezică de poliție, memoria i-a fost prompt restaurată prin această tehnică.

Un efort zadarnic laborios a fost făcut, în urma acestui succes, pentru a o regresa din 1934 până în 1933 sau mai devreme. Apoi s-a făcut un efort, după ce a făcut-o să accepte argumentul că au existat ani înainte de 1934, pentru a o determina să uite 1934 și să experimenteze data ca 1930, cu speranța de a construi de la acea dată. Aceasta și numeroasele variații ale ideii generale au eșuat.

După trei luni de eșec de a face progrese recunoscute cu ea, s-a decis să se folosească distorsiunea timpului.

Sub pretextul împărtășirii satisfacțiilor personale în munca experimentală profesională trecută, mai multe sesiuni prelungite cu ea au fost dedicate prezentării conceptelor generale și a procedurilor experimentale ale distorsiunii timpului, toate ca ceva de interes pentru ea doar intelectual. Procedând astfel, ea

s-a sperat să evite orice măsuri de apărare împotriva acestei abordări terapeutice.

Acest lucru s-a făcut atât în starea de veghe, cât și în cea hipnotică. Când părea să înțeleagă bine lumea, solarul, ceasul, timpul special, experiențial și alocat, distorsiunea timpului și experimentele de

distorsiune a timpului, i s-a oferit sugestia că ar putea dori să se angajeze într-un experiment comparabil cu cele care fuseseră citite. și i-a explicat. Ea a fost de acord cu ușurință și părea să aibă impresia că proiectul este în esență o simplă continuare a studiului deja publicat.

A doua zi, a fost profund hipnotizată și instruită după cum urmează: (vezi nota de subsol de la sfârșitul capitolului)

„Ați făcut de multe ori o călătorie cu o mașină și v-ați bucurat enorm de mult. Mașina se mișca foarte repede. Ai văzut această priveliște, ai văzut acea scenă, ai spus asta, ai spus asta, totul într-un mod obișnuit. Mașina s-a mișcat repede, dar stăteai liniștit, mergeai. Nu puteai să oprești mașina și nici nu ai vrut. Stalpii de telefon erau la mulți metri distanță și veneau unul câte unul și îi vedeai trecând. Vedeai câmpurile și treceau pe acolo, câmpuri mari, câmpuri mici, și nu puteai decât să aștepți liniștit să vezi ce va fi în câmpul următor și să vezi dacă următoarea casă va fi din cărămidă sau cadru. Și tot timpul mergea mașina și ședeai în liniște, ai văzut, te-ai gândit, totul în felul tău, cu propria ta viteză, așa cum s-a întâmplat, și mașina a continuat să meargă. Nu trebuia să fii atent la mașină, doar la ce se va întâmpla în continuare, un câmp, o casă, un cal sau orice a urmat.

„Cu toate acestea, acest experiment nu va fi o plimbare cu mașina. Tocmai l-am folosit pentru a vă explica mai pe deplin. Aș fi putut descrie cum gătiți o cină - curățați cartofii, spălați morcovii, puneți cotlete de porc - tot ce aveți Ar fi putut face.

„Acum îți voi acorda mult mai mult timp decât ai nevoie pentru a face acest experiment. Îți voi acorda douăzeci de secunde de timp mondial. Dar, în timpul tău special, acele douăzeci de secunde vor fi atât de lungi cât ai nevoie pentru a-ți finaliza munca. Poate fi un minut, o zi, o săptămână, o lună sau chiar ani și îți vei lua tot timpul de care ai nevoie.

„Nu vă voi spune încă care este experimentul sau sarcina dumneavoastră. De îndată ce dați din cap pentru a arăta că sunteți gata, voi porni cronometrul și vă voi da semnalul acum și foarte repede voi denumi sarcina și voi. va începe de la începutul ei, chiar de la început, și va merge până la sfârșit, indiferent cât de departe este în timp. Gata? Bine, ascultați cu atenție clicul ceasului, semnalul meu și numele a sarcinii. Acum -din copilărie până acum-Amintiți-vă!" (Acum a fost repetat literalmente ca un semnal dublu.)

Răspunsul ei a fost o reacție extraordinară de tresărire, un suflu, o prăbușire fizică marcată pe scaun și o expresie facială înghețată.

Douăzeci de secunde mai târziu i s-a spus „Stop” și a fost întrebată: „Prin?”

"Da."

— Îmi vei spune dacă te trezesc?

"Da."

Timp de câteva ore, a existat o revărsare extraordinară a amintirilor ei traumatizante din trecut. Acestea au fost legate într-un mod cât se poate de remarcabil. Le-a detaliat ca și cum s-ar fi întâmplat de fapt, sau ca și cum ar fi elemente din trecutul foarte recent și, în același timp, într-o manieră disociată, a oferit comentarii și a interpolat remarci referitoare la evenimente mult mai ulterioare. De exemplu, ea și-a început contul cu:

"Rochia mea este roz. Este ziua mea. Stau pe un scaun înalt. O să-mi mănânc tortul. Tata o să mă sărute. A căzut. Așa s-a întâmplat. Tatăl meu a murit de insuficiență cardiacă. .Aveam trei ani.Rochie roz.Cand Deborah (fiica ei) si-a dorit o rochie roz de ziua de nastere am uitat totul si m-am dus la spital.Nu ma gandeam.M-a durut capul....Ma duc la un plimbare cu trenul. Mami mă duce. E distractiv. Vezi copacii drăguți. Sunt și vaci. Mumie tușește. E bolnavă. Batista e toată roșie. (Hemoragie pulmonară.) Mi-e frică. Mama este atât de bolnavă. Și oricând, când Elaine (a doua fiică a ei) a avut o sângerare din nas, m-am îmbolnăvit... Mă dor mâinile - mă va răni. Nu pot scăpa... Sunt atât de obosită și de sete... el continuă să o facă – o să mă omoare – aș vrea să vină cineva.” (Aceasta a fost o poveste lungă în care a fost legat de mâini și de picioare de un pat timp de trei zile și violat în mod repetat de un bărbat pe nume Borden.)

O altă relatare a fost cea a nașterii în 1934 a copilului ei născut mort rezultat în urma violului și relatarea ei vie despre scena nașterii și durerea ei din cauza acesteia. „Atunci a murit totul în mine. Nu suportam să-mi amintesc”.

Încă trei exemple care pot fi citate sunt infidelitatea primului ei soț și găsirea unei scrisori de dragoste din partea iubitului său în efectele sale și primirea de către actualul ei soț a unei scrisori de la o fostă logodnică, cu o amnezie în consecință pentru ea; sinuciderea uneia dintre fetele din casa de maternitate în timpul șederii ei acolo prin agățarea de un candelabru, iar propria ei fiică de vârstă similară legând hârtie creponată de un candelabru ca decor de Crăciun; și moartea inexplicabilă a celui de-al treilea copil în timp ce stătea în pat într-o noapte și citea o relatare din ziar despre un caz similar. Toate acestea au fost descrise în mod viu la timpul prezent și apoi legate de episoadele amnezice reale.

Au fost mult mai multe experiențe traumatice comparabile amintite și discutate, toate în ordine cronologică. Acest lucru a necesitat multe ore înainte ca ea să-și poată finaliza revizuirea trecutului ei. Diverse dintre evenimente au putut fi verificate, unele păreau a fi fantezii isterice cu un caracter morbid și totuși, mai târziu, unele dintre acestea s-au dovedit a fi adevărate.

Răspunsul ei terapeutic la acest catharsis a fost categoric bun. Cu toate acestea, au existat mai multe episoade amnezice scurte, dar de fiecare dată ea și-a revenit prompt și a fost capabilă să definească stimulul precipitant și să-l relaționeze fie cu o traumă discutată incomplet, fie cu una care fusese trecută cu vederea. În fiecare caz, stimulul precipitant și-a pierdut efectul asupra ei. De exemplu, după ce s-a mutat într-o nouă locație, și-a cumpărat cu ușurință laptele de la camionul Borden care a călătorit pe acea stradă.

La scurt timp după toate acestea, soțul ei a părăsit-o. Ea a răspuns divorțând de el, asigurându-și un loc de muncă și întreținându-și copiii în mod adecvat. Angajatorii ei o considerau foarte bine.

Terapia a fost întreruptă la obținerea unui loc de muncă, cu excepția vizitelor scurte ocazionale la intervale lungi.

La evaluarea finală, la doi ani de la terminarea terapiei, ea era încă un tip de personalitate isteric, dar bine controlată și funcționa la un nivel personal, social și economic adecvat.

cometariu

Ce s-a întâmplat în acele douăzeci de secunde pline de evenimente, după luni de efort zadarnic, și cum s-a întâmplat, poate fi speculat cel mai bine în ceea ce privește descoperirile experimentale raportate în prima parte a acestei cărți. Că munca anterioară cu pacientul a pus probabil bazele

pentru că rezultatul final nu militează împotriva semnificației a ceea ce sa întâmplat în douăzeci de secunde.

Narațiunea ei despre ceea ce s-a întâmplat, întinsă pe mai multe ore, a fost dată în mare parte la timpul prezent. Totuși, în același timp, a fost oferită cu comentarii și explicații interpolate care leagă evenimentele din trecutul lung din viața ei cu cele din trecutul recent. Acest lucru indică faptul că narațiunea nu a fost o simplă revigorare inițială a trecutului. Mai degrabă, sugerează cu tărie că în acele douăzeci de secunde ea a obținut o amintire suficient de cuprinzătoare a istoriei sale de viață pentru a o putea vedea într-o perspectivă semnificativă. Apoi, în narațiunea ei, exprimată în termenii în care își recapătase amintirile, ea i-a comunicat-o scriitorului pentru înțelegerea lui și, în același timp, a realizat pentru ea însăși un catharsis efectiv al trecutului ei experiențial.

Înainte de utilizarea distorsiunii timpului, terapia a fost un eșec clinic. Douăzeci de secunde de distorsiune a timpului, orice ar însemna aceasta din punct de vedere clinic, au dus la un succes terapeutic de o durată cunoscută de doi ani.

PACIENTUL C

Acest raport de caz se referă la o problemă emoțională relativ circumscrisă pentru care conceptul de distorsiune a timpului a fost folosit ca măsură rapidă și experimentală.

Pacientul, un student în vârstă de douăzeci și cinci de ani, care își făcea drum prin facultate, era interesat în primul rând de domeniul divertismentului. Vocea lui era corectă și s-a acompaniat la chitară. Din cauza promisiunii sale ca cântăreț, un club de noapte i-a oferit un loc de muncă regulat la sfârșit de săptămână. Din nefericire, pe măsură ce săptămânile au trecut, performanța sa nu a arătat nicio îmbunătățire și a fost anunțat că va fi înlocuit cu prima ocazie.

Acest lucru îi provocase multă descurajare, anxietate și depresie și a căutat terapie din cauza atitudinii sale fără speranță.

Istoria lui nu a dezvăluit nimic de însemnătate imediată, cu excepția faptului că studiile și angajarea lui obișnuită în ziua săptămânii într-o tură târzie, pe lângă logodna de la sfârșit de săptămână, nu i-au oferit practic timp de practică.

O anchetă ulterioară a dezvăluit că schimbarea lui târzie a fost caracterizată de explozii de activitate urmate de intervale de lene.

Acest fapt a sugerat o posibilitate de utilizare a distorsiunii în timp. În consecință, i s-a pus problema hipnozei și și-a exprimat cu disperare disponibilitatea de a încerca orice. S-a dovedit a fi un bun subiect hipnotic și a fost ușor de antrenat în fenomenele hipnotice.

Acest lucru realizat, el a fost instruit sistematic, sub hipnoză, în experimentele lui Cooper privind distorsiunea timpului până când înțelegerea conceptelor generale a fost bună. I s-a oferit sugestia că ar putea participa la un experiment de denaturare a timpului. Era dezinteresat de idee, dar a acceptat fără tragere de inimă. A preferat ca atenția să fie acordată problemei lui.

În consecință, într-o zi de luni, în timp ce se afla într-o transă profundă, i s-au oferit o serie de sugestii post-hipnotice. Acestea erau că trebuia să folosească, din când în când, în fiecare noapte perioadele de inactivitate la locul de muncă pentru a dezvolta transe scurte de 10 până la 30 de secunde. În timpul acestor transe, la un nivel halucinant, el ar avea suficient timp personal special pentru a-și exersa intens atât cântarea, cât și jocul. Deoarece transele aveau să fie scurte în timpul ceasului și din moment ce exersarea lui ar avea un caracter halucinant, colegii săi nu au observat mai mult decât că el părea momentan absorbit de sine.

A fost trezit cu o amnezie totală pentru instrucțiunile de transă și i s-a dat o programare pentru următoarea luni.

El a raportat entuziasmat la acel interviu: „Am o nouă închiriere de viață. Sâmbătă a fost cea mai bună noapte pe care am avut-o vreodată. Duminică seara m-am descurcat atât de bine încât șeful a spus că dacă voi continua așa, aș putea fi sigur. de meseria mea.Nu înțeleg pentru că nu am avut șansa toată săptămâna să exersez.Dar duminică mi-am scos magnetofonul și am făcut o nouă înregistrare.Apoi am cântat-o și câteva dintre înregistrările mele vechi pentru comparație. Duminică a sunat ca și cum aș fi avut mult antrenament. Am fost uimit să aflu cât de mult m-am îmbunătățit. Trebuie să fi remediat inconștient niște probleme emoționale care interferau."

Hipnotizat, el a explicat că a avut în medie cel puțin trei sesiuni de antrenament lungi, precum și câteva scurte, pe noapte. În timpul sesiunilor lungi, minciuna a trecut prin repertoriul său, iar sesiunile scurte au fost folosite pentru exersarea selecțiilor individuale. De fiecare dată totul părea să meargă la un ritm normal. În plus, făcea frecvent o înregistrare pe bandă halucinantă pe care o „reda” astfel încât să-și asculte exersarea și astfel să noteze erorile pentru corectare. Niciunul dintre asociații lui nu părea să-și observe

niciodată starea de preocupare periodică. El și-a exprimat intenția de a continua cu această metodă de practică și de a o completa cu practica obișnuită.

În prezent, multe luni mai târziu, el are încă toate locurile de muncă, iar salariul său de weekend a fost mult mărit. Și-a lărgit repertoriul și exersează cu orice ocazie în starea obișnuită și în transe post-hipnotice în distorsiunea timpului.

Încă nu este conștient de activitățile sale de transă, dar este foarte uimit de rapiditatea cu care învață noi selecții.

Până în prezent, el nu a făcut nici un efort pentru a aplica această învățare specială în orice alt mod. Nici nu a fost o asemenea sugestie

i s-a oferit, deoarece rezultatul terapeutic excelent ar putea fi pus în pericol de alte eforturi experimentale.

cometariu

Acest raport de caz este în esență o paralelă cu unele dintre constatările experimentale raportate de Cooper. Deși validitatea acestui raport se bazează pe faptele simple ale declarațiilor pacientului și pe continuarea angajării acestuia la o bursă sporită, nu poate exista nicio îndoială că conceptul de denaturare a timpului a servit unui scop semnificativ de personalitate pentru pacient. În plus, de remarcat este faptul că pacientul a elaborat sugestiile care i-au fost date incluzând un magnetofon halucinant pentru a continua și mai mult sesiunile de practică halucinatoare și că a continuat să utilizeze distorsiunea timpului în învățarea unor noi selecții.

Modul în care acest pacient a căutat terapie a fost atât provocator, cât și derutant. Cererea ei aparent imposibilă a fost satisfăcută prin utilizarea distorsiunii timpului, care a dus la rezultate terapeutice uimitoare și surprinzător de rapide.

Era o fată de nouăsprezece ani, angajată într-un cabinet stomatologic și a suferit o reacție severă la vederea sângelui. De obicei, leșina, deși ocazional devenea doar greață și foarte tulburată. În rest, era o angajată competentă și dispusă și cu adevărat interesată de lucrările stomatologice. Ea a fost trimisă direct pentru terapie de către angajatorul ei, care și-a exprimat speranța de a-și păstra serviciile și, în același timp, teama că comportamentul ei din ultimele luni exclude orice astfel de speranță.

A ajuns la birou însoțită de un însoțitor. Ea s-a așezat și și-a netezit rochia cu o modestie exagerată și a fost absolut scurtă și definitivă în declarațiile ei. Ea a declarat că a venit la terapie, că

acest lucru trebuia realizat într-un singur interviu și urma să fie folosită hipnoza.

Protestul că ea cere un miracol a fost ignorat de ea. Ea doar și-a reiterat cererea.

Când a fost întrebată despre istoricul ei, ea a răspuns: „Doctorul (angajatorul ei) ți-a spus deja la telefon. În tot timpul când am lucrat pentru el, am leșinat de fiecare dată când am văzut sânge și urăsc să fiu ridicat. podeaua iar și iar. O să-mi pierd slujba și vreau să lucrez într-un cabinet stomatologic. Asta e ambiția mea. Asta este tot ce trebuie să știi. Acum vreau să mă vindec. Vreau să mă hipnotizi imediat și vindecă-mă.” Parcă ar fi indicat un dinte dureros și ar fi cerut o extracție.

O transă somnambulică profundă a fost indusă cu o ușurință remarcabilă. Întrebată dacă este pregătită pentru terapie, ea a clătinat negativ din cap și a cerut ca „lucrurile” să fie „schimbate”. Această cerere criptică a dus la o anchetă despre prezența însoțitorului. Ea a cerut ca însoțitorul să fie demis „cu tact”.

Când s-a făcut acest lucru, ea a declarat în grabă și cu mare urgență: „Mi-e frică-nu știu de ce-mi-e frică să mă gândesc și nu mă voi gândi. Trebuie să mă mai hipnotizezi sau mă trezesc. treaz-nu pot să stau adormit, ține-mă să dorm și nu mă lăsa să mă trezesc. Trebuie să mă ajuți, dar nu mă anunța până nu se termină și fă-o repede sau o voi face trezește-te și leșin. Nu vreau să știu nimic și nu vreau ca tu sau altcineva să afli ce este în neregulă. Așa că nu încerca să afli și nu mă lăsa să mă trezesc." Multe dintre acestea au fost repetate cu accent.

A fost asigurată că dorințele ei vor fi îndeplinite în cea mai mare măsură. S-a oferit sugestia că, în primul rând, ar fi bine să aibă experiența ei, ca mijloc de a o menține hipnotizată și ca măsură de a-i oferi satisfacție, diferitele fenomene comune ale transei hipnotice. Ea a fost de acord cu ușurință, ca și cum i s-ar fi dat o

amânare, dar l-a îndemnat pe scriitor să nu uite ulterior problema terapiei.

Timp de cincizeci de minute, i-a făcut plăcere să experimenteze o mare varietate de fenomene hipnotice comune. Sa avut grijă în mod constant să nu afecteze viața ei personală în inducerea manifestărilor hipnotice și nici să nu caute vreo înțelegere a ei ca persoană.

Apoi i s-a spus, în timp ce era încă în transă, că au mai rămas câteva fenomene de care se putea bucura. Una dintre acestea era legată de timp și s-ar concentra într-adevăr în jurul unui cronometru, care i-a fost expus.

Cu toate eforturile de a fi instructivă, i s-a amintit de rapiditatea cu care trecea timpul când era mulțumită, cât de încet când era plictisită, nesfârșitul așteptării de câteva secunde pentru un rezultat intens privit al unei chestiuni aflate în îndoială, rapiditatea cu care un simplu cuvânt ar putea face să treacă prin minte conținutul unei cărți populare sau evenimentele unei călătorii lungi și fericite și rapiditatea și impulsul extraordinar al gândurilor și sentimentelor.

Pe acest fond, a fost prezentată o elaborare detaliată a conceptului de timp distorsionat, personal, special sau experiențial, în contrast cu ora ceasului. S-a oferit și o discuție amplă despre „tempo-ul normal” al timpului distorsionat sau experiențial.

Când părea să înțeleagă, i s-a oferit explicația că acest fenomen hipnotic putea fi inițiat pentru ea dând instrucțiuni simple pe care le putea accepta cu ușurință pe deplin. Aceste instrucțiuni ar fi urmate de semnalul de pornire „Acum”, moment în care cronometrul ar fi pornit. Apoi, când fenomenul s-ar fi încheiat, i se va spune să se oprească. Această explicație s-a repetat până când a înțeles pe deplin.

Apoi cu convingătoare. intensitate progresivă, rapidă, emfatică, insistentă, i s-a spus: „Începeți de la început, treceți până la capăt în tempo experiență normal, cu un

forță uriașă, sărind peste nimic, inclusiv totul și ajungeți la o înțelegere completă a tuturor lucrurilor despre Blood-Now. "

Ea a reacționat la cuvântul „sânge” printr-o tresărire violentă, a tremurat scurt, a devenit rigidă din punct de vedere fizic și și-a strâns pumnii și maxilarul. Ea părea să fie într-o suferință fizică acută, dar prea rigid implicată fizic și mental pentru a intra în acțiuni perturbatoare.

Douăzeci de secunde mai târziu, la comanda „Stop”, s-a relaxat, s-a prăbușit pe scaun și a respirat greu.

Imediat i s-a spus cu insistență: „Acum știi, înțelegi, nu mai trebuie să-ți fie frică. Nici măcar nu trebuie să-ți amintești când ești treaz, dar inconștientul tău acum știe și va continua să cunoască și să înțeleagă corect, și astfel să-ți dai ușurința pe care o dorești.”

A fost întrebată dacă dorește să se trezească sau să se gândească bine.

Răspunsul ei a fost: „Mi-am gândit. Trezește-mă”.

Remarcile ei de trezire au fost: "Sunt obosit. Mă simt pur și simplu spălat. Unde este domnișoara X (însoțitorul)? Ce sa întâmplat - m-ați pus în transă - m-a văzut?"

S-a răspuns că a fost hipnotizată și i s-a oferit ocazia să învețe fenomene hipnotice, dar că domnișoara X nu fusese martoră. Ea a cerut ca domnișoara X să fie convocată și să se facă o demonstrație neimportantă pentru a-i arăta domnișoarei X ce este hipnoza.

După ce s-a făcut acest lucru, ea a remarcat: „Presupun că vă datorez o taxă, dar nici măcar nu știu de ce. Dar am să vă fac să așteptați. Nu știu de ce”.

I s-a spus să se întoarcă peste o lună. Ea a răspuns: „Bănuiesc că o voi face, dar nu există niciun motiv să o fac” și apoi a plecat.

A doua zi, târziu, angajatorul ei a sunat, afirmând: „Orice ați făcut, a lucrat. Ea a asistat toată ziua în confort, mânuind dinții extrași, spălând tăvile cu sânge și chiar ridicând dinții cu sânge și examinându-i. Nu am spus nimic. Nu vorbește despre tine nici ea și nu cred că este înțelept.”

Trei săptămâni mai târziu a fost primită o parte din taxă. O săptămână mai târziu, ea a venit să spună: „Nu știu de ce vrei să mă vezi. Nu există niciun motiv. A trebuit să-mi iau o altă slujbă. Șeful meu va merge în armată. Așa că am un alt job. E cu Dr. Y (un stomatolog care face extractii). Imi place sa fiu asistent stomatologic."

Câteva zile mai târziu a fost primit un apel telefonic de la ea. Ea a întrebat despre soldul facturii și și-a exprimat regretul că a trecut cu vederea. Întrebată despre munca ei, ea a declarat că a fost minunat și că va plasa imediat un cec prin poștă, așa cum, într-adevăr, a făcut-o. Se știe că adaptarea ei bună a continuat de mai bine de un an.

cometariu

Este dificil să discutăm acest raport fără a sublinia ceea ce este evident. Se poate afirma cu ușurință că demonstrează că uneori psihoterapia scurtă poate fi remarcabil de eficientă; că dicta conform căreia inconștiența, dacă se dorește a se realiza terapia, trebuie făcută întotdeauna conștientă, justifică o îndoială serioasă; și că conceptul de denaturare a timpului se pretează într-un mod remarcabil muncii clinice terapeutice.

Care a fost problema pacientului și natura cauzelor acesteia rămân necunoscute, chiar și pentru mintea ei conștientă. Că a fost o nevroză circumscrisă este o probabilitate rezonabilă. La fel de probabil este ca terapia prin alte metode, având în vedere mai multă cooperare, ar fi putut duce la un rezultat terapeutic similar. Cu toate acestea, adevărul rămâne că, indiferent de problema ei,

După cum a fost și cum a fost realizată terapia, conceptul de distorsiune a timpului s-a dovedit aplicabil și eficient în condiții adverse în satisfacerea adecvată a nevoilor pacientului.

PACIENTUL E

Următorul caz este raportat din două motive. Ea ilustrează o problemă comparabilă cu istoricul cazului precedent prin aceea că, în ciuda multor terapii anterioare, întregul rezultat terapeutic a fost determinat de manipularea unei singure ședințe. În al doilea rând, situația crucială a fost una în care distorsiunea timpului ar fi putut fi folosită cel mai avantajos, dar nu a fost, deoarece era antedatată lucrării experimentale a lui Cooper. Privită retrospectiv, totuși, în ceea ce privește ceea ce s-a întâmplat și rezultatul final, utilizarea distorsiunii timpului ar fi putut rezolva cu ușurință dificultățile de rău augur care s-au dezvoltat.

Două tinere în vârstă de douăzeci de ani au fost prietene intime încă din copilărie. Acum erau colegi de cameră și se ocupau de aceeași ocupație. Fiecare îl influențase pe celălalt în alegerea muncii. Ambii erau membri ai unui grup minoritar și crescuseră într-o comunitate plină de prejudecăți. Ambii au întâmpinat prejudecăți în munca lor zilnică. Fiecare și-a făcut încredere în celălalt și au schimbat în mod regulat simpatie și încurajare. Identificarea lor unul cu celălalt a fost remarcabil de puternică și relația lor a fost cu siguranță de tip surori. Adaptarea lor în cadrul propriului grup a fost bună, dar amândoi au fost considerați nevrotici și ei înșiși și-au recunoscut

tiparele de comportament nevrotice. Fiecare și-a încurajat-o pe cealaltă să caute psihoterapie, dar niciuna nu a avut curajul să facă acest lucru pentru ea însăși.

Nevrozele lor s-au adâncit și într-o noapte Kay s-a plâns că toată ziua se simțise ciudată și diferită. încercă Peg

mângâie-o, dar a găsit-o deosebit de inabordabilă. A doua zi dimineața, Kay a fost și mai deranjată și, în drum spre serviciu, comportamentul ei neregulat a atras atenția poliției. La internare a manifestat o stare acut catatonică.

Timp de aproximativ o lună, Peg s-a gândit la starea lui Kay, întrebându-se obsesiv dacă ar trebui să „mă las să plec așa cum a făcut Kay”. Performanța ei în muncă a eșuat foarte mult și a petrecut mult timp privind în spațiu.

În cele din urmă, și fără tragere de inimă, a decis să caute terapie. Au fost consultați patru medici psihiatri, dintre care doi au declarat că programul lor este prea plin. Ceilalți doi au declarat că nu au pregătirea necesară pentru problema ei. Apoi a fost trimisă la scriitor. Ancheta celorlalți psihiatri a dezvăluit că ei au simțit că ea era o „incipientă, dacă nu chiar o catatonică reală”, și că nu era supusă terapiei la acea vreme.

Hipnoterapia a fost folosită de la început, dar progresul a fost lent, nesigur și dificil. Frecvent a apărut în pragul unei psihoze acute. În mod repetat, în timpul interviurilor, atât în starea de veghe, cât și în starea de transă, ea se gândea la ideea de a „renunța” și de a „mă lăsa să merg exact așa cum a făcut Kay”.

Într-o seară, a intrat în birou la întâlnirea ei obișnuită purtând o ținută complet nouă, inclusiv pălărie, pantofi și geantă de mână. Cel mai serios și înspăimântat, ea a declarat: „Nu știu ce fac. Nu-mi permit aceste haine. Ori mă voi îmbunătăți, fie am o ultimă aventură înainte să mă încuie. sus. Poate inconștientul meu știe "

Cu această remarcă, a închis ochii și a dezvoltat o transă profundă hipnotică.

A fost întrebată de ce și-a cumpărat hainele noi. Ea a răspuns: "Nu știu. Ori mă voi face bine, ori mă voi înrăutăți. Trezește-mă."

S-a trezit cu o aparentă amnezie pentru starea ei de transă. Imediat ea a întrebat: „În loc să lucrăm, nu putem avea o mică conversație întâmplătoare?”

Cu toate acestea, după câteva replici banale, ea a declarat brusc că tocmai își amintise că visase în noaptea precedentă. Acest vis, știa ea, era extrem de important, dar nu-și putea aminti conținutul. Poate că o mică reflecție i-ar permite să-și amintească.

După câteva minute de tăcere gânditoare, ea a sărit în picioare și a țipat: „Nu, nu, nu îmi voi mai aminti nimic. Nu o voi face. Nu o voi face. E prea oribil. O să uit. ca să nu-mi pot aminti niciodată restul. Este prea oribil. Aș înnebuni dacă mi-aș aduce aminte."

Apoi, vorbind singură, a început să rostească o serie întreagă de autosugestii, după modelul tehnică de sugestii a scriitorului, pentru a induce o amnezie. Ea a încheiat apoi cu o remarcă mulțumită de sine: „Tocmai am uitat ceva, nici măcar nu știu despre ce a fost vorba, dar știu că nici nu mă pot gândi la ce ar putea fi. Este complet uitat. "

Într-un mod domol, înspăimântat, ea a continuat: „Știu că am făcut ceva ce nu ar fi trebuit să fac, dar nu știu ce a fost. Era ceva despre uitare, dar ceea ce nu știu. a greșit, dar mă bucur că am făcut-o, îngrozitor de bucuros. Dar acum va trebui să renunț la terapie pentru că nu există nicio speranță pentru mine și mă bucur. Noapte bună!"

Cu greu a fost convinsă să rămână cel puțin suficient de mult pentru o vizită socială, dar a continuat să declare: „Nu are rost”.

Cu toate acestea, ea a fost în cele din urmă indusă să revizuiască superficial și dezinteresat unele dintre lucrările sesiunilor anterioare, dar a fost fermă în refuzul ei de a permite hipnoza ulterioară.

În cele din urmă, ea a fost convinsă să-i permită scriitorului să încerce să afle ce a făcut ea care a fost greșit și care a făcut ca totul să fie „peste tot” pentru ea. Ea a fost de acord fără tragere de inimă, dar a stipulat din nou că hipnoza nu trebuia folosită.

I s-au oferit o serie întreagă de speculații, printre care, în ordine aleatorie, au fost incluse, visarea, amintirea unui vis și uitarea unui vis. Ea a ascultat cu atenție și gânditoare, dar a renunțat la orice posibilitate numită.

Apoi și-a anunțat intenția de a pleca imediat și de a merge s-o viziteze pe Kay, „pentru că o să fac ceva oribil când ajung în secția ei”.

I s-a făcut pledoaria ca să stea puțin mai mult pentru a-i face pe plac scriitorului. Ea a cedat fără tragere de inimă, dar a început să se plimbe prin birou. Ea zâmbea în sinea ei, făcea piruete, flutura brațele, chicotea și din când în când privea cu abstracție în spațiu. Atenția ei putea fi asigurată destul de ușor, deși doar pentru scurt timp.

În cele din urmă, după mult efort de convingere, ea a consimțit să fie hipnotizată, dar a declarat că va înceta transa și va ieși din birou, să nu se mai întoarcă niciodată, dacă ar exista vreun indiciu de terapie sau chiar de investigare a ideilor ei.

Un număr de transe au fost induse și utilizate pentru a provoca demonstrații ale fenomenelor hipnotice comune într-o manieră impersonală.

Când s-a făcut un efort pentru a induce privirea la cristale, ea a protestat că acea măsură a fost folosită terapeutic cu ea. Ea a fost liniștită când a pus-o să halucineze un tuf de trandafiri și să numere trandafirii de pe el.

Cu toate acestea, orice încercare de depersonalizare, dezorientare sau regresie a provocat proteste prompte și amenințări de trezire și de plecare.

Mai mult de patru ore inutile au fost petrecute în eforturi laborioase de a dobândi controlul asupra situației. Privind retrospectiv, conceptul de denaturare a timpului ar fi putut fi ușor și

ușor de utilizat. Odată cu prima dezvoltare a reacției ei adverse, s-ar fi putut face o trecere de la situația terapeutică la o simplă situație experimentală care implică timp distorsionat. Apoi, după toate probabilitățile, comportamentul ei ar fi fost paralel cu cel al pacienților B sau E.

Cu toate acestea, după acest efort amplu cu ea, s-a ajuns în sfârșit la o soluție a situației printr-o simplă, norocoasă stratagemă.

I s-a spus: „Din moment ce încetezi terapia și nu te voi mai vedea, aș dori să cer o favoare de despărțire. Sper că o vei acorda. Este aceasta. Ai intrat în birou îmbrăcată cu o ținută nouă și m-am bucurat. să te văd.Acum aș vrea să te hipnotizez și să te trimit din birou să intri din nou în el, așa cum ai făcut mai devreme, pentru ca încă o dată să am senzația plăcută pe care am avut-o când te-am văzut prima dată în seara asta. ?"

Ea a fost de acord și a fost indusă o transă profundă. Ea a fost instruită: „Părăsiți biroul, urcați pe hol o mică distanță, întoarceți-vă și apoi veniți în hol și intrați în biroul meu exact așa cum ați făcut la sosire, simțind și crezând în timp ce intri că tocmai ai sosit și dai. eu același salut inițial.”

În disponibilitatea ei de a acorda această favoare de despărțire, a fost atât de atentă la formularea efectivă a instrucțiunilor, încât nu a reușit să le perceapă implicațiile semnificative.

Ea a respectat întocmai instrucțiunile și astfel a reintrat în birou regresat în timp până la momentul sosirii ei inițiale. Astfel, a fost efectuată o amnezie pentru tot ce se întâmplase deja în birou.

În acest nou cadru psihologic, a devenit relativ ușor să ghidezi un al doilea curs de evoluții.

Prin tehnici de disociere, depersonalizare, dezorientare și privire la cristale, pacientul a fost capabil să obțină o perspectivă adecvată și să înțeleagă atât

visul și comportamentul perturbat necooperant legat de acesta.

După aceea, cursul terapiei a fost favorabil și rapid și a fost în curând încheiat ca fiind de succes. Peste opt ani au verificat această hotărâre.

cometariu

Poate că din punct de vedere tehnic acest raport de caz, ca și cel al pacientului A, poate fi considerat ca ne aparținând în mod

corespunzător acestei serii. Cu toate acestea, ilustrează, și cu atât mai clar cu cât este retrospectiv, modul în care conceptul de denaturare a timpului, dacă ar fi fost disponibil, ar fi putut fi aplicabil și eficient într-o situație terapeutică extrem de dificilă. În lipsa ei, au trebuit să treacă ore de anxietate zadarnică, care cu siguranță nu au beneficiat pacientului, până când o norocoasă stratagemă de manevră psihologică a îndeplinit nevoile pacientului. Altfel, rezultatul probabil ar fi fost regretabil.

Mai mult, această prezentare de caz ilustrează nevoia constantă, în fiecare domeniu de demers, de a revizui trecutul în termeni de înțelegeri mai noi și, astfel, de a obține o mai bună înțelegere atât a vechiului, cât și a noului.

PACIENTUL F

Acest raport final de caz se referă la o problemă psihiatrică dificilă în care progresul terapeutic a fost extrem de lent și dificil până când s-a recurs la utilizarea distorsiunii timpului.

Pacientul, la jumătatea lui de douăzeci de ani, s-a plâns de o varietate de simptome. El a suferit de temeri obsesionale copleșitoare de homosexualitate; avea dureri de cap frecvente invalidante; era extrem de fricos și timid; a trăit de la o zi la alta fără niciun interes; era și agorafob și claustrofob; și îi era frică să se uite la femei

pentru că au devenit creaturi hidoase într-un fel inexplicabil care l-a făcut să se teamă să le privească.

Aceste simptome, cu o durată mai mare de șase luni, se dezvoltaseră rapid la aproximativ optsprezece luni după ce el și-a încheiat serviciul militar, dar nu le-a putut atribui vreunei circumstanțe particulare și nici unui anumit moment. Se dezvoltaseră doar cu o rapiditate atât de supărătoare, încât el nu-și putea aminti debutul și nici ordinea în care au apărut.

Istoria personală pe care a oferit-o a dezvăluit puțină semnificație de recunoscut și nici nu era deloc interesat să o discute. Preocuparea lui era o relatare repetitivă a stării sale prezente.

Cu toate acestea, s-a aflat că istoria sa militară era meritabilă și că avea experiență activă în luptă. După eliberarea din armată, el vizitase în mod sistematic numeroase rude din Est și apoi venise în Arizona pentru un loc de muncă.

La scurt timp după aceea, tatăl și mama lui vitregă s-au mutat în Arizona din cauza sănătății tatălui său. Deși nu a locuit cu ei, i-a vizitat săptămânal până cu puțin timp înainte de a intra în terapie și i-a susținut de bunăvoie. Relația lui cu ei amândoi fusese întotdeauna și era încă bună.

Mama lui murise „când eram doar un băiețel. Era de ziua mea de zece ani. Era îngrozitor de bună cu noi, copiii. Eram unsprezece.

A murit brusc, cred că a fost inima ei. Eram îngrozitor de săraci și a fost o luptă cu adevărat grea. Ne-am bucurat când tata s-a căsătorit cu mama. Lucrurile au devenit mai ușoare atunci.”

O chestionare extinsă suplimentară a scos un alt element de posibilă semnificație. Aceasta a fost că, cu puțin timp înainte de apariția simptomelor sale, contrar obiceiului său obișnuit, a avut

dormise prost și avusese cele mai deranjante vise, dintre care niciunul nu-și amintise ulterior.

Apoi, într-o dimineață, în drum spre serviciu, a văzut o fată drăguță, dar o privire mai atentă a dezvăluit că avea aspectul hidos al unui „cadavru putrezitor”. Acest lucru l-a îngrozit. Mai jos, pe stradă, a văzut o altă fată apropiindu-se și, pe măsură ce s-au întâlnit, și ea a căpătat aspectul unui „"cadavru putrezitor". I-au venit în minte îndoieli cu privire la sănătatea sa și acestea au fost întărite de descoperirea că fiecare femeie pe care a întâlnit-o s-a transformat într-o priveliște similară revoltătoare. Când a ajuns în sfârșit în camera mare a fabricii în care a lucrat cu o mulțime de alți bărbați, s-a simțit protejat și foarte recunoscător față de ei, dar atras de ei emoțional într-un „mod oribil sentimental”.

După aceea, călătoriile înainte și înapoi și munca au devenit experiențe de coșmar pentru el.

În ziua de plată, trebuia să stea la coadă într-un mic birou pentru a-și primi cecul de la o tânără funcționară. A devenit asuprit de dimensiunea mică a camerei și s-a simțit prins fără speranță. După aceasta, nu a putut să doarmă în camera lui decât dacă ferestrele erau deschise și ușa ușor întredeschisă și, în mod repetat, în timpul nopții, se trezea pentru a vedea dacă totul era bine.

A căutat terapie pentru că se simțea în pragul nebuniei, cu sinuciderea singura altă alternativă posibilă.

Interviurile terapeutice timp de multe săptămâni au dat puțin mai mult decât o relatare repetitivă compulsivă a materialului deja legat. Era opus hipnoterapiei și a insistat că, dacă vorbește suficient de mult, va reuși să „vorbească”.

În cele din urmă, din moment ce fondurile sale erau epuizate, el a fost convins să permită hipnoza ca un posibil stimulent pentru un progres mai rapid. Cu toate acestea, el a subliniat că terapia efectivă trebuie limitată la starea de veghe. Prin urmare, s-a convenit ca hipnoza să fie folosită doar pentru

da-i acces la material inconștient care ar putea fi apoi discutat în starea de veghe.

S-a dovedit a fi un subiect bun și, după antrenament intensiv pentru a asigura o bună performanță hipnotică, i s-a cerut permisiunea pentru o investigație terapeutică. Acest lucru a fost refuzat și a insistat din nou doar asupra terapiei de veghe.

În consecință, i s-a spus că ar putea fi făcut un experiment care necesită zece până la douăzeci de secunde, care, fără îndoială, i-ar permite să ajungă la miezul dificultăților sale. Liniştit de scurtitatea timpului necesar, a consimţit cu uşurinţă.

El a fost învățat sistematic cunoștințe de lucru despre distorsiunea timpului, aproape în același mod ca cel descris mai sus.

După ce a fost finalizat, i s-au dat următoarele instrucțiuni:

„Cu acest cronometru, îți voi oferi un timp mondial alocat de douăzeci de secunde. În timpul tău special de experiență, acele douăzeci de secunde vor acoperi ore, zile, săptămâni, luni, chiar ani din viața ta experiență. Când spun „Acum", vei începe experimentul. Când spun „Stop", vei fi terminat. În acele douăzeci de secunde de timp mondial, vei sta liniștit, nici vorbind, nici mișcându-te, dar mental, în inconștientul tău, vei face experimentul, luând tot timpul experiential de care ai nevoie.Acest lucru il vei face temeinic,cu grija.De indata ce iti dau semnalul de inceput,voi denumi experimentul si tu il vei face complet.Esti pregatit?

„Acum-Parcurge toate cauzele problemei tale. Acum.

"Stop."

Imediat s-a trezit, a oftat adânc, și-a șters transpirația de pe față și a declarat: "A fost mama mea. Ea îmi spunea mereu să am încredere în ea. Eram atât de supărată când a murit și am urât-o".

Făcu o pauză, apoi continuă să explice, la fel ca pacientul B, dar cu mult mai puțină tendință de a se însufleți atât de intens. El a folosit timpurile într-un mod comparabil și a interpolat explicațiile în mod similar.

Un rezumat al declarațiilor sale este următorul:

„Eram un băiețel care stătea în poala ei. Am venit acasă de la școală și am căzut și mi-am mușcat limba și ea mi-a spus să am încredere în ea. Acesta era modul ei de a o mângâia, presupun, dar nu am înțeles. Pisica M-a zgâriat (frecându-i mâna). Întotdeauna ea a spus „Ai încredere în mine". Ea mi-a promis o petrecere de ziua de naștere când am crescut. Am așteptat și am așteptat-sute de zile. Simt asta așteptând chiar acum. A fost atât de mult. Am așteptat să mă bage în pat- ea este bună. Am așteptat ea să-mi aducă un ban pentru bomboane-am așteptat și am așteptat. Întotdeauna ea a spus „Ai încredere în mine". Totul s-a întâmplat chiar aici, în această cameră, dar am crezut că m-am întors în Pennsylvania. A trebuit să fug acasă de la școală pentru că am jucat prea mult și am întârziat. Și mereu, mereu, mereu am auzit-o spunând: „Întotdeauna ai încredere în mamă, doar ai încredere în Mamă, poți întotdeauna să ai încredere în Mamă. Ea doar mi-o spune iar și iar și peste toți anii.

„Tocmai am crescut de la un băiețel. Tot ce mi s-a întâmplat și care a făcut-o pe mama să spună „Ai încredere în mine" tocmai se întâmplă chiar aici.

„Au fost atât de mulți. Vă pot spune dacă ar trebui, nu am nevoie pentru că toate au dus la același lucru. (A fost asigurat că alte detalii ar putea fi date mai târziu.)

„Aveam zece ani în acea zi. Mama mi-a promis o cină specială de ziua de naștere și un tort. Eram prea săraci pentru a avea acele lucruri. Îmi doream atât de mult. Ea îmi tot spunea toată ziua: „Ai încredere în mama ca să-ți facă tortul, cel mai bun tort pe care îl vei avea vreodată în toată viața ta. Se duce în bucătărie, s-a oprit, am văzut-o palidând. A spus că o doare brațul și umărul și s-a culcat și am stat și am privit-o murind. Ultimul lucru pe care l-a spus a fost „Ai încredere în mine”. Eram supărat pe ea-mi-a promis și îmi spunea mereu să am încredere în ea și am făcut-o și nu am avut ziua mea de naștere. O uram-am fost și eu tristă. Nu știam cum să mă simt și eram speriat.Dar am uitat toate astea.Tocmai mi-am amintit aici.

„Și apoi tata și mama au venit în Arizona. I-am vizitat regulat. Apoi, într-o zi, mi-a spus confidențial că are cancer și că medicii au spus că mai are de trăit doar o lună. (De fapt, tatăl a trăit aproape un an). Mă simțeam rău din cauza asta. L-am auzit spunându-mi așa cum a făcut-o atunci. Apoi, mai târziu, mama a spus: „Aceasta este a zecea aniversare a căsniciei noastre” și am înghețat și am auzit-o spunând asta. din nou, la fel cum a făcut ea atunci. Apoi mă duceam în pat și încercam să dorm, dar m-am trezit pentru că tot vedeam cadavre. Le-am urât. Erau mama mea. Și fiecare dintre ei continua să spună „Ai încredere în mine”. Și am încercat să alerg la tatăl meu și să mă urc în poala lui și am vrut să mă iubească și să mă consoleze și să-și pună brațele în jurul meu. Și nu l-am găsit nicăieri și oriunde m-am uitat, am văzut-o pe mama moartă și spunând: „Încredere”. pe mine.'

„Și a doua zi a început totul. Fetele de pe stradă, ideile mele nebune.

"Așa a început problema mea. Acum s-a terminat."

Pacientul avea dreptate. Terapia a fost completă, cu excepția altor câteva interviuri. În timpul acestora a trecut în revistă diverse

incidente din trecut și a discutat despre gândirea și emoțiile sale confuze în copilărie și despre dezvoltarea lui în consecință a reacțiilor intense de vinovăție.

A trecut un an. Este logodit să se căsătorească și este fericit și bine adaptat.

cometariu

Se poate specula doar cât timp ar fi fost necesar terapia prin alte metode. La fel de bine, se poate întreba cum denaturarea timpului, în douăzeci de secunde, ar putea efectua o eliminare a unor astfel de represiuni masive și să activeze în realitatea aparent actuală o bogăție atât de mare de viață experiențială.

Fără îndoială eforturile precedente la terapie și raportul stabilit au constituit o bază semnificativă și esențială pentru rezultatele terapeutice obținute. Acestui scriitor nu i se pare rezonabil că, în acest tip de problemă, distorsiunea timpului ar putea fi folosită ca

procedură inițială. Dar rezultatele indică faptul că denaturarea timpului are aplicații clinice și terapeutice clare.

REZUMAT GENERAL

Poate că cel mai bun mod de a rezuma aceste studii clinice este de a trimite cititorul la concluziile de la sfârșitul secțiunii experimentale a acestei cărți. Procedând astfel, paralelismul dintre constatările experimentale și cele clinice este ușor de recunoscut.

Studiul conceptului de distorsiune a timpului prin cercetări experimentale controlate a condus la constatări de interes psihologic și semnificație certă. Același concept a fost utilizat independent în domeniul total diferit al problemelor clinice și terapeutice. A dat rezultate confirmatoare și suplimentare ale constatărilor experimentale. Rezultatele terapeutice obținute indică

validitatea conceptului de denaturare a timpului și aplicabilitatea acestuia la problemele psihopatologice.

Rămâne acum necesitatea unui studiu suplimentar, mai extins și mai variat al distorsiunii timpului, atât ca problemă psihologică experimentală, cât și ca concept util aplicabil muncii clinice și terapeutice.

Notă de subsol: Aceste instrucțiuni sunt probabil mult prea elaborate, dar un prim efort terapeutic experimental cu o nouă metodologie nu este un prilej de economie. Ele sunt prezentate destul de complet pentru a demonstra efortul de a completa.

PARTEA III

Alte considerații ale distorsiunii timpului

Milton H. Erickson, MD

Elizabeth M. Erickson, BA

PHOENIX, ARIZONA

Condensarea subiectivă a timpului ca fiind distinctă de extinderea timpului

La scurt timp după publicarea primei ediții a acestei cărți, unul dintre autorii acestei noi secțiuni (EME) a remarcat o neglijare clară în dezvoltarea și explicarea conceptului de distorsiune a timpului și a aplicațiilor sale clinice. Această nouă secțiune are scopul de a corecta această omisiune și de a clarifica, dintr-un unghi ușor diferit, conceptul de distorsiune a timpului și alte aspecte ale aplicării sale clinice.

Atât în secțiunea experimentală, cât și în cea clinică a acestei cărți, conceptul de distorsiune a timpului a fost dezvoltat unilateral în relație cu „prelungirea” sau „extinderea” timpului subiectiv. Manifestarea inversă, adică „scurtarea”, „contracția” sau „condensarea” timpului subiectiv nu a primit recunoaștere sau elaborare directă, cu

excepția unei scurte mențiuni în discuții pentru stabilirea valorilor de contrast. Cu toate acestea, implicațiile care trebuie derivate și deducțiile justificate de secțiunile experimentale și clinice ale acestei cărți fac evident că distorsiunea timpului ca fenomen experiențial poate fi fie în natura „expansiunii în timp” subiective, fie invers, " condensare în timp”.

Deși nu a fost recunoscut ca atare atunci, primul exemplu semnificativ din punct de vedere experimental și clinic de condensare a timpului hipnotic cunoscut acestor scriitori a avut loc cu câțiva ani înainte de lucrarea inițială de bază a primei ediții a acestei cărți.

Situația a fost cea a unei tinere antrenate ca subiect hipnotic pentru nașterea primului ei copil. Nu i s-au oferit niciun fel de sugestii cu privire la percepția ei asupra timpului, cu excepția faptului că „s-ar distra bine” și „ar fi plăcut să-și aibă copilul”.

Cu toate acestea, spontan a experimentat următoarele fenomene subiective:

1. Călătoria de douăzeci de mile cu mașina până la spital părea a fi remarcabil de rapidă, în ciuda șocurilor repetate ale vitezometrului, care dezvăluia întotdeauna o viteză în limitele stabilite.

2. Urcarea cu liftul până la etajul maternității părea a fi nejustificat de rapidă și în contrast marcat cu încetineala clară a plimbărilor ulterioare cu acel lift.

3. Pregătirea în sala de naștere a pacientului părea să înceapă abia înainte de a fi finalizată.

4. Asistentele parcă au intrat și ieșit din camera de spital; iar inservitorii păreau să alerge rapid în sus și în jos pe coridor și toată lumea aparent a vorbit cu cea mai mare rapiditate. Ea și-a exprimat ușoară uimire față de comportamentul lor „grabit”.

5. Obstetricianul „a intrat și ieșit” din cameră, verificând „în grabă” progresul travaliului ei și a părut cu greu să termine o examinare înainte de a începe următoarea.

6. Minutele ceasului de lângă noptieră părea să se miște cu viteza unui secund, un element de nedumerire despre care ea a comentat atunci.

7. În cele din urmă, ea a fost transferată în căruciorul din sala de nașteri și a fost „condusă” pe coridor până în sala de nașteri, unde arătatorul minutelor de pe ceasul de perete „se mișca și el cu viteza unui secund”.

8. Odată ajunsă în sala de naștere, transferul la masa de naștere, drapajul corpului ei și nașterea propriu-zisă a bebelușului păreau să aibă loc cu o rapiditate aproape uluitoare.

De fapt, travaliul a durat în total trei ore și zece minute și fusese remarcabil de ușor și fără grabă. Interogările detaliate ale mamei după naștere, completate de diferite comentarii pertinente pe care le făcuse în timpul travaliului, au servit pentru a oferi o relatare adecvată a

ritmului subiectiv mult crescut al tuturor activităților care cuprindeau experiența ei totală. Toate acestea, a explicat ea, au „interesat-o” „ușor”, dar ea fusese mult mai interesată de sosirea bebelușului ei.

Interpretarea oferită la acel moment experienței ei subiective a fost simpla declarație glumă că „evident că abia aștepta copilul”.

Dezvoltarea de către Cooper a conceptului de distorsiune a timpului, totuși, face evident faptul că pacienta, în dorința ei de a ajunge la maternitate, a folosit în mod spontan procesul de condensare subiectivă a timpului, grăbindu-și astfel, prin experiență, un scop dorit.

Raportul de caz de mai sus este un exemplu izbitor de ilustrativ de condensare experiențială spontană a timpului subiectiv. Cu toate acestea, acest fenomen este unul de experiență comună în viața de zi cu zi. Cu toții recunoaștem cu ușurință cum plăcerile dispar pe aripi trecătoare, dar, până în prezent, poetul a fost în primul rând cel care a descris cel mai bine valorile timpului, ca martor: „Timpul călătorește în pași diversi cu diverse persoane. Vă spun cine se plimbă Timpul. cu el, cu care Timpul trapează, cu care Timpul galopează și cu cine stă nemișcat.” (Shakespeare, „As You Like It”, Actul III, Sc. 2, rândul 328 și urm.)

O recunoaștere generală comună este ușor de dat condensării timpului în viața de zi cu zi. Vacanța este mult mai scurtă decât timpul calendaristic, vizita fericită de ore par să dureze doar câteva minute - într-adevăr, prea multe plăceri par a fi mult prea scurte. Din păcate, în chiar intensitatea dorinței noastre de a ne bucura în continuare, scurtăm subiectiv timpul și

dimpotrivă, în lipsa noastră de a suferi, prelungim subiectiv timpul și astfel, durerea și suferința călătoresc pe picioare de plumb.

Aceste învățături spontane, neprevăzute din experiențele de zi cu zi, sugerează importanța unui studiu continuu și chiar mai amplu al distorsiunii timpului în ambele aspecte ale expansiunii subiective și condensarii.

În experiența noastră, ca și a diverșilor colegi, inversarea gata a învățăturilor obișnuite sau obișnuite ale distorsiunilor subiective ale timpului pare a fi limitată în primul rând la învățările realizate în legătură cu hipnoza . În acest sens, s-au făcut o mulțime de observații asupra subiecților hipnotici atât în situații experimentale, cât și clinice.

Pentru a cita un exemplu, un pacient stomatologic, care avea cunoștințe extinse despre hipnoză și care era cu siguranță interesat de extinderea subiectivă a timpului, a căutat antrenament hipnotic în scopuri stomatologice. Rezultatele obținute nu au derivat din instrucțiunile hipnotice efective date, ci au exprimat dorințele proprii ale pacientului pentru experiențe subiective. Anestezia dentară și confortul au fost obținute printr-un proces de disociere și regresie prin care a devenit subiectiv „din nou fetiță și s-a jucat toată după-amiaza pe gazon”. În ceea ce privește experiența stomatologică în sine, așa cum își amintea că a experimentat-o subiectiv, s-a acomodat în

fotoliul dentar, s-a relaxat, a deschis gura și a fost uluită să-l audă pe dentist spunând: „Și asta va fi tot astăzi”. Ea și-a verificat pe furiș ceasul cu ceasul lui și apoi cu un alt ceas înainte de a-și putea crede că trecuse o oră. Totuși, în același timp, era conștientă de experiența subiectivă disociativă regresivă prelungită pe care o trăise în copilărie o după-amiază întreagă.

Astfel, în cadrul unei singure experiențe totale, atât expansiunea subiectivă în timp, cât și condensarea timpului au fost

reușit să separă în continuare experiențele în întregime, dar simultane, adică simultane atât cât pot judeca scriitorii.

Un alt subiect, neantrenat în distorsiunea timpului, a fost folosit în mod repetat pentru a demonstra fenomenele hipnotice la sfârşitul unei prelegeri de o oră. După primele câteva ocazii, subiectul a dezvoltat o stare de transă la începutul prelegerii, care a persistat până la încheierea demonstrației. Din întâmplare s-a descoperit că ulterior subiectul a apreciat greșit în mod inevitabil trecerea timpului cu aproximativ durata prelegerii. După observarea repetată a acestei manifestări, interogarea a scos din partea subiectului explicația semnificativă: „Oh, tocmai am oprit ceasul. Nu am vrut să aștept în tot acest timp în timp ce tu ți-ai conferit”. Prin aceasta, ea a vrut să spună că nu dorea să experimenteze lunga așteptare pentru încheierea prelegerii. În schimb, ea oprise subiectiv trecerea timpului și, prin urmare, o redusese la o durată de moment. Sau, așa cum și-a exprimat ea în propriile ei cuvinte, „Vedeți, în acest fel, începi prelegerea, eu intru în transă și opresc ceasul și imediat prelegerea s-a terminat și este timpul pentru demonstrație. nu trebuie să așteptați.” Cu alte cuvinte, ea oprise subiectiv trecerea timpului și, prin urmare, redusese durata prelegerii la un moment aparent.

Acest raport este doar unul dintre multele relatări similare care ar putea fi citate. Unul dintre noi (MHE} s-a întâlnit în mod repetat de-a lungul anilor, în timp ce a asistat la desfășurarea de seminarii postuniversitare de hipnoză, subiecți voluntari, ei înșiși medici, stomatologi sau psihologi, care au dezvoltat spontan condensarea timpului. În plus, au făcut acest lucru fără pregătire prealabilă în hipnoză sau în distorsiunea timpului.

De obicei, situația în care s-a dezvoltat această manifestare a fost una în care nevoile de predare ale

perioada de curs a necesitat retragerea repetată a atenției instructorului de la subiectul voluntar.

Un astfel de subiect, într-o revizuire post-transă a activităților sale hipnotice, într-un efort de a dezvolta o înțelegere mai adecvată a fenomenelor hipnotice, a întrebat pe larg natura și geneza percepției sale vizuale aparent modificate asupra ceasului din sala de curs. El a explicat că, în timpul stării de transă, fusese distras și fascinat de descoperirea unei mișcări sporadice repetate a acelui minutelor acelui ceas. Această mână, a explicat el, nu s-a mișcat constant încet și regulat. Uneori a făcut-o; mai exact, în acele perioade în care instructorul îl ținea ocupat cu diverse sarcini. Când a fost lăsat la dispoziție de atenția instructorului îndreptată spre sala de clasă, el

a remarcat că arătatorul minutelor „stătea nemișcat pentru un timp, apoi s-a zvâcnit înainte timp de poate cinci minute, a făcut o pauză și apoi poate a smuci înainte pentru încă cincisprezece minute. a alunecat doar în jur de treizeci de minute în aproximativ trei secunde. Atunci ai fost ocupat cu celălalt subiect (un al doilea voluntar). M-a enervat când mi-ai continuat să-mi ceri atenția când am vrut să mă uit la acel ceas." Ancheta a dezvăluit că conștientizarea lui cu privire la trecerea timpului a scăzut foarte mult. Cu alte cuvinte, și el „oprise ceasul”.

Un alt exemplu al valorilor experiențiale ale condensării timpului se referă la experiența unui dentist care a folosit hipnoza în mod extensiv în practica sa. Din păcate, în individualitatea tehnicii sale personale în menținerea unei stări de transă, el și-a condiționat pacienții la o succesiune continuă de verbalizări. Și mai mult, din păcate, pe măsură ce era absorbit de complexitatea muncii sale asupra pacientului, s-ar trezi în imposibilitatea de a verbaliza. Rezultatul a fost că pacienții săi s-au trezit de la starea de transă la suferința reciprocă atât a dentistului, cât și a pacientului. Unul dintre scriitori (EME), pe

baza propriei ei experiențe personale, i-a sugerat să folosească condensarea timpului, învățându-l pacienților săi, astfel încât aceștia să poată prescurta timpul dintre verbalizările sale și astfel să devină inconștienți de tăcerile lui. Rezultatele pentru acel dentist au fost excelente.

Mai pot fi citate două cazuri de utilizare clinică a condensării timpului în terapia pacienților individuali. Primul dintre acestea se referă la raportul unuia dintre noi (MHE) dat în fața Societății Medicale din Arkansas în mai 1908 despre „Hypnosis in Painful Terminal Illness” și acceptat pentru publicare în 1909 de The American Journal of Clinical Hypnosis.

În acest raport este prezentată predarea condensării timpului, în asociere cu alte măsuri psihologice, unui om profesionist aflat în ultimele stadii ale bolii carcinomatoase terminale dureroase. Rezultatele clinice obținute la acest pacient au indicat cu siguranță o ușurare foarte semnificativă a suferinței pacientului, o parte din care a fost direct atribuită condensării timpului. În special pentru acest pacient, condensarea timpului a părut să excludă în mod diferit o conștientizare subiectivă, memorie și anticipare a durerii. Utilitatea în acest caz sugerează posibilitatea utilizării sale ca măsură clinică de reducere a conștientizării subiective a suferinței fizice și durerii.

este citată o istorie clinică din practica unuia dintre noi (MHE). În acest raport, se dă seama de procedura terapeutică clinico-experimental utilizată în ameliorarea unei manifestări simptomatice.

Pacienta, o socialistă de cincizeci de ani, a fost trimisă de medicul de familie pentru hipnoterapie. Timp de mulți ani, ea a suferit o medie anuală de patruzeci și cinci de cazuri severe

dureri de cap migrenoase incapacitante pentru care nu s-a găsit nicio bază organică. A fost adesea internată pentru aceste atacuri din cauza

deshidratării severe și a vărsăturilor incontrolabile. Atacurile au durat de la cel puțin trei ore până la trei săptămâni.

Deși pacienta era dornică de terapie, era neînțeles de exigentă, dictatorială și de fapt necooperantă în ceea ce privește explorarea psihoterapeutică. Ea a vrut ca toată terapia să fie realizată, cu siguranță, în patru vizite la intervale de două săptămâni.

Hipnoza și orice proceduri hipnotice considerate valoroase de către terapeut urmau să fie folosite, cu excepția oricăror proceduri de investigare psihologică.

Întreaga situație trebuia gestionată în așa fel încât să nu aibă atacuri grav incapacitante, adică atacuri de peste trei ore, în perioada de șase săptămâni a terapiei ei.

Cu toate acestea, a fost și cererea ei ca, din moment ce a avut aceste dureri de cap de mulți ani cu mare regularitate, ea a dorit ca acestea să continue, dar în așa fel încât să servească pentru a satisface „nevoile ascunse de personalitate" ei, dar fără a interfera cu ea ca un personalitate funcțională. (Pacienta era inteligentă, crescută la facultate, bine informată, căsătorită fericit și o bunică devotată.) Ea a sugerat că caracterul durerilor de cap ar putea fi schimbat, dar nu și frecvența. Cu toate acestea, aceasta a fost doar o sugestie, a declarat ea, și s-a mulțumit să-și asume această responsabilitate asupra terapeutului.

Ca răspuns la ea, s-a solicitat ca terapeutul să ceară ca o considerație specială să-i raporteze anual ca formă de asigurare a terapiei sale. După o gândire atentă, ea a fost de acord să facă acest lucru timp de doi ani, cu condiția să nu fie percepută nicio taxă, dar după aceea, terapeutul va asigura orice informații de la medicul ei de familie.

În ciuda atitudinii ei față de terapie în direcționarea acesteia, restrângerea procedurilor și stabilirea limitelor, ea a fost ușor acceptată ca pacient, deoarece a prezentat o oportunitate excelentă pentru o abordare combinată experimentală și clinică. Când a fost informată despre acest tip de acceptare, ea a fost de acord.

Abordarea actuală a problemei ei, pe lângă faptul că este orientată către cerințele ei, s-a bazat pe o procedură clinică-experimentală combinată care folosea în secvență timp experiențial condensat și extins subiectiv, folosind unul pentru a-l îmbunătăți pe celălalt.

S-a dovedit a fi un subiect excelent, dezvoltând o transă somnambulică profundă în zece minute.

Prima instrucțiune care i-a fost dată a fost că nu trebuia să accepte nicio sugestie care să fie contrară dorințelor ei și să reziste efectiv oricărei încercări de a încălca oricare dintre instrucțiunile ei. Apoi i s-a spus să execute pe deplin toate instrucțiunile care i s-au dat în acord cu dorințele ei exprimate. În acest fel, acceptarea ei deplină de răspuns a fost asigurată atât în raport cu rezistențele ei, cât și cu cooperarea ei reală cu posibilele câștiguri terapeutice.

Planul terapeutic conceput pentru ea a fost relativ simplu. Prima procedură după inducerea unei transe profunde a fost de a o instrui pe deplin în conceptele de expansiune în timp și condensare a timpului. Apoi i s-a spus că va avea, fără greșeală, un atac de migrenă relativ sever, de cel mult trei ore, cândva în săptămâna următoare. Severitatea acestui atac și încetarea lui în trei ore au fost imperative pentru rezultate terapeutice adecvate.

Săptămâna următoare, avea să aibă un alt atac și mai grav. Ar diferi, totuși, de durerea de cap din săptămâna precedentă prin aceea că, în timp ce ar dura în timp subiectiv sau experiențial puțin mai mult de trei

ore, ar dura în timpul solar, măsurat de un cronometru, nu mai mult de cinci minute.

Ambele dureri de cap urmau să se dezvolte cu o bruscă bruscă, iar ea urma să se culce imediat și să aștepte încetarea lor.

Pacienta a fost apoi trezită cu o amnezie pentru experiențele ei de transă și a fost informată că va reveni peste două săptămâni. Între timp, nu trebuia să fie deranjată sau tulburată de nicio durere de cap pe care ar putea să o aibă.

Când pacienta a fost văzută două săptămâni mai târziu, ea a dezvoltat o transă imediat la intrarea în cabinet. Ea a raportat că a respectat în totalitate instrucțiunile și a avut două dureri de cap. Primul a persistat două ore și cincizeci de minute, iar al doilea aproape cinci minute. Cu toate acestea, a doua durere de cap părea să fie mult mai lungă decât prima și ea nu-și crezuse cronometrul până când verificase ora reală a ceasului.

Prima durere de cap se dezvoltase la ora 10 dimineața și încetase la ora unu până la zece minute. Cealaltă începuse brusc la ora zece și ea își prinsese cronometrul dintr-un motiv necunoscut și trecuse să se întindă în pat. După ceea ce păruseră a fi multe ore, durerea de cap încetase la fel de brusc cum începuse. Cronometrul ei a dat durata exact patru minute și cincizeci și cinci de secunde. Ea a simțit că aceasta este o eroare, deoarece era sigură că timpul trebuie să fie undeva aproape de mijlocul după-amiezii. Cu toate acestea, verificarea cu ceasurile din casă a corectat această neînțelegere.

Odată cu acest cont finalizat, următoarea procedură a fost să schițeze cursul terapiei ei pentru următoarele două săptămâni. Pentru a-și asigura cooperarea deplină în loc de încuviințarea ei prudentă, ea a fost instruită că trebuie mai întâi să le examineze cu atenție pentru legitimitatea lor și apoi să răspundă pe deplin la o serie de întrebări.

În acest fel, ea a fost condusă să afirme că ora zece dimineața era „un moment bun pentru a avea dureri de cap”; că luni dimineața era ziua de preferat, dar că orice zi a săptămânii ar putea fi potrivită dacă alte chestiuni ar indica acest lucru; că, ocazional, ar putea fi fezabil să aveți dureri de cap în zile succesive și astfel „să satisface nevoile de personalitate” pentru o perioadă de două săptămâni în loc să „le satisfacem” săptămânal, cu o durere de cap pe săptămână. De asemenea,

s-a convenit că va trebui să ia în considerare fezabilitatea de a avea o cefalee „spontană neplanificată” la intervale rare de-a lungul anului. Totuși, acestea ar avea probabil mai puțin de trei ore solare.

Cu toate acestea pacientul a fost de acord.

După aceea, ea a fost instruită să aibă dureri de cap de mai puțin de cinci minute fiecare, începând de la ora zece în următoarele două dimineți de luni.

Din nou a fost trezită cu o amnezie și concediată.

La următoarea ei vizită, pacienta a cerut o explicație a evenimentelor din ultimele două săptămâni. Ea a explicat că a avut două angajamente sociale pe care le-a anulat din cauza unei presimțiri a unei dureri de cap. În ambele cazuri, premoniția ei fusese corectă. Ambele dureri de cap au fost remarcabile în experiența ei. Ambele erau atât de severe încât ea devenise dezorientată în timp. Ambele o făceau să simtă că trecuseră câteva ore într-o durere chinuitoare, dar că un cronometru pe care se simțise forțată să se culce cu ea a dezvăluit că durerile de cap durează doar câteva minute.

I s-a răspuns afirmația că a fost supusă unei hipnoterapii clinice-experimentale combinate care se dezvolta în mod adecvat și că încă nu se poate oferi o explicație suplimentară. Ea a acceptat această afirmație după câteva gânduri scurte și apoi a dezvoltat din proprie inițiativă o stare de transă profundă.

Imediat, i s-au oferit laude adecvate pentru excelența cooperării ei, dar nu i s-a oferit nicio explicație suplimentară și nu i s-au făcut întrebări.

Munca terapeutică ulterioară s-a concentrat pe învățarea ei o apreciere mai adecvată a valorilor subiective ale timpului. Acest lucru s-a făcut prin ca ea, încă în stare de transă, să determine cu un cronometru durata reală de timp în care și-a putut ține respirația. În acest fel a devenit posibil să-i oferim o apreciere subiectivă eficientă a duratei insuportabile de şaizeci de secunde, fără a mai spune nouăzeci de secunde.

Pe acest fundal al experienței cu cronometru, i s-au oferit sugestii hipnotice în sensul că, de acum înainte, ori de câte ori „personalitatea ei are nevoie” de acest lucru, ar putea dezvolta o durere de cap. Această durere de cap s-ar putea dezvolta la orice oră convenabilă în orice zi convenabilă și ar dura „lung, lung, şaizeci de secunde întregi” sau chiar „nesuportabil de lung, dureros de lung, nouăzeci de secunde”. Ar fi foarte probabil chinuitor de dureros.

Când a fost sigur că pacienta a înțeles instrucțiunile ei, a fost concediată.

S-a întors în două săptămâni pentru a declara că este ultima ei vizită, deoarece se aștepta să se încheie terapia. Apoi ea a dezvoltat o transă somnambulică profundă.

I s-a spus imediat că terapeutul dorește să revizuiască împreună cu ea procedurile interviurilor anterioare și evenimentele rezultate. Ea a răspuns: „Totul este atât de inutil. Îmi amintesc perfect totul în mintea mea inconștientă. Înțeleg și aprob și voi coopera pe deplin. Dorești să-mi spui ceva nou?”

I s-a amintit că este posibil ca în rare ocazii să dezvolte o „durere de cap neașteptată, neplanificată, complet spontană”.

Ea a răspuns că își amintește și că, dacă nu mai este nimic de făcut, dorește să încheie interviul fără întârziere. După acordul terapeutului, ea

trezit din transă, a mulțumit terapeutului, a declarat că va fi trimis un control în trei luni, moment în care va trimite și un raport preliminar.

Rapoartele primite în următorii doi ani și de la medicul ei de atunci au dezvăluit toate că pacienta a beneficiat foarte mult. Are în medie aproximativ trei „dureri de cap neașteptate” pe an, care durează de la două până la patru ore. În niciun moment nu a necesitat spitalizare, așa cum a fost cazul anterior.

Cu toate acestea, o dată pe săptămână, cu îngrijire ritualică, de obicei, la ora zece într-o zi de luni dimineața_, ea intră în dormitorul ei, se întinde pe pat și are o durere de cap pe care o descrie ca „durează ore întregi, dar cronometrul arată întotdeauna asta. durează doar de la cincizeci la optzeci de secunde. Pare doar ore întregi. Și apoi sunt peste tot pentru o săptămână. Uneori chiar am acele dureri de cap în două zile succesive și apoi. Sunt liber timp de două săptămâni. Uneori. Chiar am uitat să am unul și nu se întâmplă nimic.”

Rezumatul cazului și comentariul general

Acest ultim caz istoric ilustrează o serie de considerații importante. Ea demonstrează în mod eficient atât valoarea abordării psihologice experimentale în psihoterapie, în contrast cu metodele tradiționale, cât și eficacitatea unei atenuări a unei manifestări simptomatice atunci când se acordă și se prevede suficient structura personalității necunoscute și rezistențele acesteia la terapie. De asemenea, dezvăluie posibilități clinice și experimentale în utilizarea variată a două aspecte distincte ale distorsiunii subiective de timp.

Cu toate acestea, de o semnificație mai mare pentru scopurile acestei cărți, această istorie a cazului împreună cu materialul care o precede demonstrează importanța experimentală, clinică și experiențială a distorsiunii subiective a timpului, fie ca expansiune în timp, fie ca condensare a timpului.

Referințe

1. BARNETT, L. Universul și Dr. Einstein. New York:

Sloan, 1950.

2. BRUNSE, AJ Comunicare personală.

3. COOPER, LF Distorsiunea timpului în hipnoză: I. Bull.,

Georgetown Univ. Med. Centru, 1948, 1, 214-221.

4. COOPER, LF ȘI ERICKSON, MH Distorsiunea timpului în

hipnoza: II. Bull., Georgetown Univ. Med. Centru, 1950, 4, 50-68.

5. COOPER, LF ȘI RODGIN, DW Distorsiunea timpului în

hipnoza si invatarea nonomtor. Science, 1952, 115, 500502.

6. COOPER, LF ȘI TUTHILL, CH Distorsiunea timpului în

hipnoza si invatarea motorie. J. PsychoL, 1952, 34, 67-76.

7. COOPER, LF Distorsiunea timpului în hipnoză, cu o semantică

interpretarea mecanismului anumitor fenomene induse hipnotic. J. PsychoL, 1952, 34, 257-284

S. Sugerat de PF Cooper, Jr.

9. ERICKSON, MH Dezvoltarea inconștienței aparente

în timpul retrăirii hipnotice a experienței traumatice. Arc. Neurol & Psychiat., Dec. 1937, 38, 1282-1288.

10. INGLIS, NR Comunicare personală.

11. JACOBSON, E. Electrofiziologia activităților mentale. A.m. J. PsychoL., 1932, 44, 677-694.

12. LOVATT, WF Hipnoză și Sugestie. Rider and Co., Londra.

13. PERRY, HM Eficiența relativă a reală și

practică „imaginară” în cinci sarcini selectate. Arc. PsychoL, 1939, 34, 1-76.

14. RHINE, JB Interviu.

15. ROSEN, HAROLD. Comunicare personala.

16. RUBIN-RABSON, G. Studii în psihologia memorării muzicii de pian: VI. O comparație a două forme de repetiție mentală și supraînvățare la tastatură. J. Educ. Psychol., 1941, 32, 593-602.

17. SAWYER, WW Mathematician's Delight. Middlesex, Anglia: Penguin Books, 1943.

18. ZĂpadă, HL Cosmnnuication personală.

19.   VANDELL, R. A, DAVIS, RA ȘI CLUGSTON, HA Funcția practicii mentale în dobândirea deprinderilor motorii. J. Gen. Psychol., 1943, 29, 2-13-250.

20.   WELCH, L. Spațiul și timpul viselor hipnotice induse. J. Psychol., 1935-6, 1, 171-178.
https://neculaifantanaru.com
https://neculaifantanaru.com/en/